Inhaltsverzeichnis

BACHFORELLE 001 = Bachforelle
BACHFORELLE   01 = Bachforelle, fränkisch
BACHFORELLE   02 = Krautwickel von der Dhronbachforelle mit Erbsenschotenbutter
BACHFORELLE   03 = Pot-au-feu von Wildfischen (Forelle, Schleie, Saibling, Aal)

BARBE 001 = BARBE
BARBE   01 = Barben, provenzialische
BARBE   02 = Gedünstete Barbenscheiben

BARSCH 001 = BARSCH (Flußbarsch)
BARSCH   01 = Barsch in Kräutersauce
BARSCH   02 = Pikant gefüllter Barsch
BARSCH   03 = Barsch „Clothilde“
BARSCH   04 = Barsch, gebacken
BARSCH   05 = Barschfilet auf schwedische Art
BARSCH   06 = Bunter Fischsalat
BARSCH   07 = Fischschaschlik mit Ketchupsauce
BARSCH   08 = Barsch, gebraten
BARSCH   09 = Flußbarschfilet auf jungem Spinat und wildem Knoblauch

BRASSE 001 = BRASSE (Blei)
BRASSE   01 = Brassen, östliche Art
BRASSE   02 = Brassen, südliche Art
BRASSE   03 = Saure Brasse
BRASSE   04 = Weißfisch in Weißwein (Brasse, Döbel, Rotauge, Rotfeder usw.)

DÖBEL 01 = Eingelegte Döbel-Bratlinge
DÖBEL 02 = Döbelsalat „Clarsissa“

FELCHEN 001 = FELCHEN

FORELL 001 = FORELLE
FORELL 003 = LACHSFORELLE
FORELL 004 = REGENBOGENFORELLE
FORELL 005 = SEEFORELLE

FORELL   01 = Forelle blau, mit feinem Gemüse und Sherry Sauce
FORELL   02 = Forellen mit Kräuter-Joghurt-Sahne
FORELL   03 = Forelle nach der schönen Müllerin
FORELL   04 = Forelle im Speckhemd
FORELL   05 = Beschwipste Forellen
FORELL   06 = Forellen mit Mandelsauce
FORELL   07 = Pikant gefüllte Forellen
FORELL   08 = Speckforelle
FORELL   09 = Geräucherte Forellenfilets mit Meerrettich-Sahne
FORELL   10 = Forelle, Eutiner Art
FORELL   11 = Forelle mit gerösteten Mandeln
FORELL   12 = Forellen in Kräutersauce
FORELL   13 = Forellen in Rotwein

FORELL 14 = Forellenfilets in Estragoncreme
FORELL 15 = Forellen mit Mayonnaisensauce
FORELL 16 = Forellen auf Bozner Art
FORELL 17 = Gedünstete Kräuterforellen
FORELL 18 = Kresseforellen
FORELL 19 = Forellen in Steinpilzsauce
FORELL 20 = Forelle Grenobler Art
FORELL 21 = Forelle Luganer Art
FORELL 22 = Forelle mit Kräuterfüllung und Orangensauce
FORELL 23 = Gebratener Fisch Süss-Sauer
FORELL 24 = Forellengratin „Nonna“
FORELL 25 = Forellen im Gemüsebett
FORELL 26 = Forellen mit Artischockenherzen und Erbsen
FORELL 27 = Forellen-Kaviar-Toast
FORELL 28 = Forellenfilet, geräuchert mit Orangenschaum
FORELL 29 = Forellen mit Zitronen-Sahnesauce
FORELL 30 = Gebeizte Forelle in Dill-Soße
FORELL 31 = Forellenfilet-Sülzchen mit Meerrettich-Soße
FORELL 32 = Vorspeisenteller Forellenhof
FORELL 33 = Feine Forellenpastete
FORELL 34 = Forelle Florentine
FORELL 35 = Lachsforelle in Fenchel
FORELL 36 = Grillfisch aus dem Ofen
FORELL 37 = Wispertalforelle „en papillote“
FORELL 38 = Wispertaler Forellenauflauf mit Noilly-Prat-Sauce

GRÜNDLING 001 = GRÜNDLING

HECHT 001 = HECHT
HECHT 01 = Hechtfilet, gebraten
HECHT 02 = Gefüllter Hecht mit Käse überbacken
HECHT 03 = Hecht mit Frikasseesauce
HECHT 04 = Hechtstückchen mit abgeschlagener-Senfsauce
HECHT 05 = Gespickter Hecht
HECHT 06 = Pochierter Hecht
HECHT 07 = Hechtklößchen in feiner Sauce
HECHT 08 = Hecht in Champagnersauce
HECHT 09 = Hecht, gebacken (Baden)
HECHT 10 = Hecht, Hamburger Art
HECHT 11 = Trierer Moselhecht
HECHT 12 = Hecht mit Sardellen
HECHT 13 = Hechtröllchen HECHT 14 = Hechtschnitten in Kräutersauce
HECHT 15 = Hecht in Weißwein
HECHT 16 = Hechtkoteletts mit Kräuterkruste
HECHT 17 = Hecht im Gemüsebett
HECHT 18 = Hechtkoteletts mit Paprika-Sahnesauce
HECHT 19 = Spickhecht in Sahnesauce
HECHT 20 = Breeger Hecht in brauner Butter
HECHT 21 = Hecht in Meerrettich
HECHT 22 = Krautwickel vom Moselhecht in Buttersauce

HECHT 23 = Hechtschnitte, mit Majoran gespickt, auf Schnippelbohnen in Saarrieslingsekt-Sauce
HECHT 24 = Grashecht, mit Speckstreifen kroß gebraten, auf Wirsing und Kartoffelsahne
HECHT 25 = Hechtmedaillons im Speckmantel auf Rieslingkraut
HECHT 26 = Hechtfilet mit kalter Senfsauce Pfälzer Art

HUCHEN 001 = HUCHEN (Donaulachs)

KARPFEN 001 = KARPFEN
KARPFEN 01 = Karpfen mit Orangen-Meerrettich-Sahne
KARPFEN 02 = Karpfen, blau gedünstet
KARPFEN 03 = Karpfen mit „Sauce vinaigrette“
KARPFEN 04 = Karpfen mit polnischer Sauce
KARPFEN 05 = Karpfen („Jupp’s“ Karpfen)
KARPFEN 06 = Karpfen orientalisch
KARPFEN 07 = Karpfen polnisch
KARPFEN 08 = Karpfen auf Chinesische Art
KARPFEN 09 = Karpfen, gebacken
KARPFEN 10 = Karpfen, gedämpft
KARPFEN 11 = Karpfen, gebraten
KARPFEN 12 = Karpfen, gefüllt im Rohr gebacken
KARPFEN 13 = Karpfen in Bier
KARPFEN 14 = Karpfen in Rotwein
KARPFEN 15 = Karpfen nach Hausfrauenart
KARPFEN 16 = Karpfen in Portugieser
KARPFEN 17 = Silvesterkarpfen auf ungarische Art
KARPFEN 18 = Gefüllter Karpfen
KARPFEN 19 = Karpfen Süss-Sauer
KARPFEN 20 = Karpfen in Riesling
KARPFEN 21 = Karpfen französisch
KARPFEN 22 = Karpfen in Speck
KARPFEN 23 = Karpfenschaumklößchen auf Sauerkraut mit geriebenem Schwarzbrot und Kräuter-Senf-Sauce

LACHS 001 = LACHS (Salm)
LACHS 01 = Gebeizter Lachs

RENKE 001 = RENKE

ROTAUGE 01 = Pikante Rotaugen-Filets

ROTFEDER 01 = Rotfeder, gebraten, mit Senf-Rahm

SAIBLING 001 = SAIBLING (Rotforelle, Ritter)

SCHLEIE 001 = SCHLEIE
SCHLEIE 01 = Schleie, blau
SCHLEIE 02 = Schleien, gegrillt, mit Haushofmeister-Butter
SCHLEIE 03 = Schleien in Weißwein

SCHLEIE   04 = Schleie in Dill
SCHLEIE   05 = Schleie mit Käse
SCHLEIE   06 = Schleienfilet im Kartoffel-Bärlauch-Mantel an Rotweinsauce, Gemüseperlen
SCHLEIE   07 = Piccata von der Schleie an Gemüsenudeln

STERLETT 001 = STERLETT

STINT 001 = STINT (Spierling)

STÖR 001 = STÖR

WELS 001 = WELS (Waller)
WELS   01 = Waller
WELS   02 = Pochierter Wels
WELS   03 = Wels mit Pekannüssen
WELS   04 = Welsfilet mit Rucola und zweierlei Tomaten
WELS   05 = Welsfilet aus dem Rieslingsud mit glacierten Schalotten
WELS   06 = Gebratenes Wallerfilet auf geschmortem Chicorée mit Silvanersauce

ZANDER 001 = ZANDER (Schill)
ZANDER   01 = Zanderschnitten
ZANDER   02 = Zander, pikant
ZANDER   03 = Zander nach Bäckermeister-Art
ZANDER   04 = Zander im Salzmantel
ZANDER   05 = Gebratener Zander
ZANDER   06 = Gegrillte Zanderfilets
ZANDER   07 = Zander auf schlesische Art
ZANDER   08 = Fisch mit Goldkruste
ZANDER   09 = Zander mit Weinsauce
ZANDER   10 = Zander polnisch
ZANDER   11 = Gefüllter Zander
ZANDER   12 = Gemüsezander in der Folie
ZANDER   13 = Chinesischer Zander
ZANDER   14 = Zander gedämpft
ZANDER   15 = Pochierter Zander
ZANDER   16 = Zanderschnitte auf Rote-Bete-Schaum und Meerrettich
ZANDER   17 = Moselzander im Kartoffelmantel auf Rosenkohlblättern mit Rieslingsauce
ZANDER   18 = Wirsingkrautwickel mit Flußzander und rosa Forelle in Siebeldinger Weißburgundersekt-Sauce

Süßwasserfische

Im Gegensatz zu den Meeresfschen, die regelmäßig im Handel sind, können Süßwasserfische nicht zu jeder Jahreszeit auf den Tisch gebracht werden. Um die Art zu erhalten, dürfen viele unserer heimischen Fluß- und Seenbewohner während der Laichmonate nicht beangelt werden. Landläufig werden Süßwasserfische in drei Hauptgruppen unterteilt:

- Raubfische
- Friedfische
- Lachsartige Fische

Außer dem Sonderfall Aal, der im August/September zum Laichen in den mittleren Atlantik (Sargasso-Meer) abwandert, laichen die Raubfische vorwiegend von Januar bis Mai.

Friedfische sind in erster Linie die Cypriniden (Karpfenfische) wie Karpfen, Schleie, Barbe, Gründling (gemeinsames Merkmal: Barteln am Oberkiefer); ferner Rotauge, Rofeder, Brassen und Döbel. Ihre Laichzeit sind die Monate April bis Juni.
Lachsartige Fische tragen als gemeinsames Kennzeichen eine zweite kleinere Rückenfiosse - Fettflosse ohne Flossenstrahlen - auf dem Schwanzstielansatz.
Zu dieser Gruppe gehören die Familien Salmonidae (Lachs, Forelle, Saibling), Thymallidae (Äsche), und Coregonidae (Renken, Maräne, Felchen). Sie laichen von September bis März; die Äsche bis Juni.
Süßwasserfische sind im Handel gewöhnlich als frische, unausgenommene Ganzfische erhältlich; einige auch tiefgekühlt, z.B. die Regenbogenforelle.

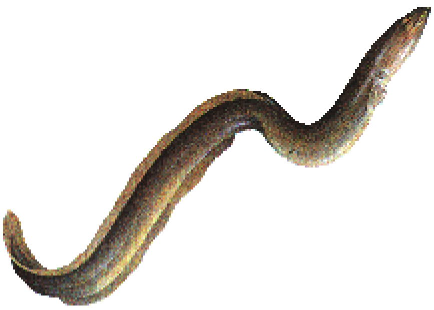
Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aalkräuter

Die Aalkräuter sind nicht nur in Norddeutschland bekannt: es ist immer ein Sträußlein von allen Kräutern, die man im eigenen Garten pflücken kann. Und so ist auch der Name erklärbar. Es handelt sich durchaus nicht um Kräuter für Aal- (Fisch) Gerichte, sondern es will besagen, daß »Alle« Kräuter in dem Sträußchen zusammengefaßt sind, also eine ähnliche Erklärung, wie für »Aalsuppe« = »Aaln's binn«. - Im Sträußchen sollen enthalten sein: Basilikum, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Selleriekraut, Salbei, Zitronenmelisse, Sauerampfer, Pimpinelle, Liebstöckel, Rosmarin - aber achten Sie bitte darauf, daß Sie nur immer sieben Kräuter zusammenstellen, diese magische Zahl spielt eine große Rolle für die Schmackhaftigkeit. Also, egal was Sie alles an Kräutern haben: sieben müssen es sein, wenn Sie sie an Aalsuppe oder Fischgerichte geben wollen!

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

Der Aal



Europäischer Aal

Flußaale Anguillidae
Anguilla anguilla

Der Europäische Aal ist vor den Küsten des Atlantiks, Mittelmeers und Schwarzen Meers sowie Asowschen Meers, aber auch in deren Zuflüssen verbreitet. Von der Meeresküste aus steigen die Weibchen gegen den Strom schwimmend in die Flüsse auf, während die Männchen überwiegend im Brackwasser der Mündungen zurückbleiben. An vielen Stellen verhindern heute Stauhaltungen und Wehranlagen die Aufstiegsmöglichkeit und somit die natürliche Aalwanderung. Daher werden die sogenannten Glas- und Steigaale in den Mündungen eingefangen und an die unzugänglichen Binnengewässer verfrachtet, wodurch auch Männchen in die Oberläufe der Flüsse gelangen. Geschlechtsreife Aale leben in Teichen, Stauseen und Flüssen, wo sie bis zu einer Höhe von 1000 m ü. d. M. aufsteigen. Wegen seines ausgezeichneten, grätenlosen und fettreichen Fleisches wird der Aal als Speisefisch hoch geschätzt. Die Männchen werden mit 4-14 Jahren geschlechtsreif, die Weibchen im Alter von 10-20 Jahren. In den europäischen Gewässern findet man eine größere Form, den Breitkopfaal, der wahrscheinlich von den Weibchen gestellt wird, und als kleinere Form die wohl aus Männchen bestehenden Schmalkopfaale. Sobald der Aal seine Geschlechtsreife erreicht hat, dunkelt sein Rücken nach und der Bauch färbt sich silbrigweiß. Gleichzeitig stellt er das Fressen ein und lebt von den Fettreserven. Gegen Sommerende begeben sich die erwachsenen Aale auf ihre Reise talwärts ins Meer, wo sie eine 4000-7000 km lange Wanderung zu den Laichgründen erwartet. Im März und April laichen sie im Sargassosee zwischen den Bahamas und den Bermudas. Nach dem Laichspiel verenden die erwachsenen Tiere an Auszehrung und Erschöpfung, während die geschlüpften Larven innerhalb von 3 Jahren durch den Golfstrom vor die Küsten Europas getragen werden.

Kennzeichen: Körper schlangenähnlich, grau, braun oder dunkelgrün. Bauchflossen fehlen. Rücken-, Schwanz- und Afterflossen bilden Flossensaum. Sehr kleine, einzeln in der Haut liegende Schuppen.
Größe und Gewicht: 50-150 (-200) cm, 0,6-2 (4-6) kg
Laichzeit: März bis April

Laichsubstrat: Nicht bekannt
Fruchtbarkeit: Nicht bekannt
Nahrung: Insektenlarven, Krebse, kleine Fische und Fischlaich
Verbreitung: Im Einzugsgebiet der europäischen Atlantikküste, des Mittelmeeres, Schwarzen und Asowschen Meeres.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Räucheraal auf Eiersalat

Zutaten:

2 EßL saure Sahne, 1 Eßl. Gehackte Kapern, 1 Eßl. Gehackte Petersilie, 1 Teel. Zwiebelwürfel, 1 Teel. Senf, Salz, Zucker, 4 hartgekochte Eier, gewaschene, gut abgetropfte Salatblätter, 150 g Räucheraal, Tomatenachtel, Petersilie

Zubereitung:

Für den Eiersalat die Sahne mit Kapern, Petersilie, Zwiebelwürfeln und Senf gut verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden, in die Sauce geben, durchziehen lassen. Die Salatblätter auf 4 Glasteller legen, den Eiersalat darauf verteilen. Räucheraal enthäuten, entgräten, in 5 cm große Stücke schneiden, auf den Eiersalat geben, mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Beigabe: Toast

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aal, überbacken

Zutaten:

500 g küchenfertiger, enthäuteter Flußaal, Zitronensaft, Salz, 3/8 l (375 ml) Wasser, 1/2 Lorbeerblatt, 1 Scheibe Zitrone (ungespritzt), 4 Wacholderbeeren, 30 g Butter oder Margarine, 30 g Weizenmehl, 4 EßL Sahne, 1 1/2 EßL geriebener Meerrettich (aus dem Glas), 1 gestrichener Teel. getrocknete Dillspitzen, Pfeffer, Zucker, Butter oder Margarine, Semmelmehl.

Zubereitung:

Den Aal unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in 5 cm große Stücke schneiden, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen, innen mit Salz würzen. Für die Sauce Wasser mit Lorbeerblatt, Zitronenscheibe und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, durch ein Sieb gießen. Die Butter zerlassen und das Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Brühe hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen. Zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen. Sahne, Meerrettich und Dillspitzen unter die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Fischstücke in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen, mit Semmelmehl bestreuen. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Kochzeit für die Sauce: etwa 20 Minuten
Einstellung für den Backofen
Gas: 4-5 Minuten vorbeizen 4-5, dünsten 4-5
Strom: 225-250
Dünstzeit. 15-20 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln, Gurkensalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aalschnitten

Zutaten:

4 große Salatblätter, 2 Tomaten, 2 hartgekochte Eier, 1/8l (125 ml) Sahne, 1 Töpfchen (150 g) Joghurt, 1 Päckchen Sahnesteif, 1 1/2 EßL geriebener Meerrettich (aus dem Glas), Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Weißbrot (am besten Toastbrot), Butter, etwa 175 g Räucheraalfilets in Aspik (aus der Dose), Petersilie.

Zubereitung:

Salatblätter waschen, in ½ cm breite Streifen schneiden, abtropfen lassen. Tomaten waschen. Eier pellen. Tomaten und Eier in Scheiben schneiden. Für die Sauce Sahne und Joghurt in eine Schüssel geben, ½ Minute mit einem Schneebesen schlagen.

Sahnesteif einstreuen, die Joghurtsahne weiterschlagen, bis sie dicklich ist. Meerrettich hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißbrotscheiben toasten, mit Butter bestreichen, mit den Salatblattstreifen belegen, 2/3 der Sauce darüber geben, Tomaten- und Eischeiben schuppenförmig auf den Toastscheiben anrichten, die restliche Sauce darüber verteilen. Räucheraalfilets darauf legen, mit Petersilie garnieren.

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Fischsalat „Florenz"

Zutaten:

500g küchenfertiger, enthäuteter Flußaal, ½ l (500 ml) Wasser, 1 gestrichener Eßl. Salz, 1 kleines Lorbeerblatt, 6 Gewürzkörner, 1 Teel. Senfkörner, Pfeffer, 1-2 Eßl. Essigessenz, 300 g Zucchini, 1 Bund Radieschen, 4 Eßl. Tomatenketchup, 3-4 Eßl. Saure Sahne, Salz, Paprika edelsüß, Petersilie.

Zubereitung:

Den Aal unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, Gewürzkörnern, Senfkörnern, Pfeffer und Essigessenz zum Kochen bringen. Den Fisch hineingeben, zum Kochen bringen, darin gar ziehen lassen. Den abgekühlten Fisch entgräten, in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden.
Zucchini schälen, Radieschen putzen, waschen, beide Zutaten in dünne Scheiben schneiden.
Für die Salatsauce Tomatenketchup mit saurer Sahne verrühren, mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken. Zucchini und Radieschen mit der Sauce vermengen. Den Fisch und den Salat abwechselnd in eine Schüssel schichten, die oberste Schicht sollte aus Salat bestehen. Durchziehen lassen, mit Petersilie garnieren.

Garzeit etwa 10 Minuten

Beigabe: Toast

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aalsuppe

Zutaten:

2 Bund Suppengrün (Möhren, Porree, Sellerie), 50 g durchwachsener Speck, Butter oder Margarine, 1 l heißes Wasser, 500g küchenfertiger, enthäuteter Flußaal, 30 g Butter oder Margarine, 40g Weizenmehl, 2 Eßl. Saure Sahne, 1 Teel. Dillspitzen, Salz, Pfeffer, Essigessenz, gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Suppengrün putzen, waschen, ebenso wie den Speck in kleine Würfel schneiden.
Butter zerlassen, die Speckwürfel darin glasig dünsten. Das Suppengrün dazugeben, etwa 5 Minuten unter Rühren mitdünsten lassen. Heißes Wasser hinzugießen, zum Kochen bringen, in etwa 20 Minuten gar kochen lassen. Die Brühe mit dem Suppengrün und dem Speck durch ein Sieb streichen,
11 davon abmessen, warm stellen. Den Aal unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, entgräten, in etwa 4cm große Stücke schneiden. Butter zerlassen, Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Gemüsebrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen,
darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen. Die Suppe mit Sahne, Dill, Salz, Pfeffer und Essigessenz abschmecken, die Fischstücke hineingeben, zum Kochen bringen, in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Kochzeit: etwa 35 Minuten

Beigabe: Schwarzbrot oder Toast

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aal auf ländliche Art

Zutaten:

400 g küchenfertiger, enthäuteter Flußaal, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Weizenmehl, 50 g Butter,
1/8 l 1(125 ml) heißes Wasser, 1/8 1(125 ml) Weißwein, 60g Champignons (aus der Dose),
1 schwach gehäufter Eßl. Speisestärke, 1/8l l (125 ml) Sahne, Paprika edelsüß, Zucker, 4 hartgekochte Eier, Tomatenachtel, gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Den Aal unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, entgräten, in 4-5 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Weizenmehl wenden. Butter zerlassen, die Fischstücke in 3-5 Minuten darin anbraten. Heißes Wasser und Weißwein hinzugießen, den Fisch etwa 15 Minuten schmoren lassen, auf eine vorgewärmte Platte geben, warm stellen. Für die Sauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, Champignons abtropfen lassen. Speisestärke mit der Champignonflüssigkeit anrühren, die Fischbrühe damit binden, die Sauce aufkochen lassen und die Champignons hineingeben.
Sahne steif schlagen, unterheben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker ab schmecken. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden, als Kranz um die Fischstücke legen, etwas Sauce darüber gießen und die restliche Sauce getrennt dazu reichen. Den Aal mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Schmorzeit für den Aal: etwa 20 Minuten

Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten

Beigabe: Petersilienkartoffeln, gemischter Salat.

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Aal »blau«

Zutaten:

1 kg Aal, ½ Teel. Salz, ¼ l Essig, 1 Zwiebel, 11 Wasser, 6 Pfefferkörner, 1/8 1 trockener Weißwein,
1 ungespritzte Zitrone, 1 Bund Dill

Braucht etwas Zeit. Etwas schwierig

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

Den Aal vorsichtig ausnehmen und waschen, dabei darauf achten, daß die äußere schleimige Haut nicht verletzt wird. Den Aal innen mit dem Salz einreiben. Kopf und Schwanz mit Küchengarn zusammenbinden. Den Aal auf eine tiefe Platte legen. Den Essig erhitzen, über den Aal gießen und diesen etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen. Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Zwiebel, die Pfefferkörner und den Wein hinzufügen. Den Aal in dem Sud bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Die Zitrone waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Dill waschen und trockentupfen. Den Aal mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Sud heben, von Kopf und Schwanz befreien und in Portionsstücke schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte mit den Zitronenspalten und den Dillzweigen garniert servieren. Dazu schmecken Sauce hollandaise oder eine Kapernsauce und Salzkartoffeln.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Aal auf flämische Art

Zutaten:

1 kg küchenfertiger Aal, Saft von 1 Zitrone, je ½ Teel Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
50 g gemischte frische Kräuter wie Sauerampfer, Petersilie, Kerbel, Estragon, wenig Salbei und Basilikum, 1 Eßl. Butter, 1 helles Bier, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1 Prise Zucker

Spezialität aus Belgien. Braucht etwas Zeit

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zubereitung:

Den Aal waschen, in Portionsstücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufelt einige Minuten ziehen lassen. Dann mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Kräuter darin andünsten und das Bier hinzufügen. Den Biersud zum Kochen bringen und die Aalstücke einlegen; bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Die Aalstücke aus dem Sud heben und warm stellen. Den Sud durch ein Sieb gießen. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anbraten und unter Rühren mit dem Biersud auffüllen. Die Sauce aufkochen lassen, mit dem Zucker und eventuell Salz abschmecken. Die Aalstücke nochmals in der Sauce erhitzen.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Aalsuppe holländisch

Zutaten für 6 Personen:

750 g frischer Aal, ¾ Wasser, ½ Teel. Salz, ½ 1 trockener Weißwein, 1 ungespritzte Zitrone,
1 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Butter, 2 Eßl. Kapern, 1 Eßl. frisch gehackte Petersilie, je 1 Prise Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 Messerspitze Zucker, 1 Eßl. Zitronensaft, 2 Eigelbe, 1/8 1 Sahne.

Spezialität aus Holland

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

Den Aal gründlich waschen und in Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Salz und dem Aal zum kochen bringen, 15 Minuten im offenen Topf kochen lassen, dabei wiederholt den Schaum abschöpfen. Den Wein und ½ gewaschene Zitrone in Scheiben zum Aal geben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Aalstücke aus der Brühe nehmen, von den Gräten befreien und warm stellen. Die Brühe durchseihen. Das Mehl in der Butter unter Rühren anbraten, nach und nach mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Die Kapern und die Petersilie in die Suppe rühren, mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, etwas heiße Suppe hinzufügen und die Suppe damit legieren. Die Aalstücke und die restliche Zitronenhälfte in dünnen Scheiben in die Suppe geben. Die Aalsuppe nach Belieben noch mit Julienne von Zitronenschale garnieren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen, aber sehr heiß servieren!

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Ein klassisches norddeutsches Fischgericht ist:

AAL IN DILLSAUCE - DOCKENHUDEN

1 kg Aal, Salz, 1 große geschälte Zwiebel, ¼ 1 Essig, 1 Lorbeerblatt, 1 Möhre, 1 Petersilienwurzel, 1 kleine Stange Lauch, etwas Zucker, weißer Pfeffer, 5 Zitronenschnitze, 1 Bund Dill, 40 g Butter, 40 g Mehl, 1/81 Sahne, 10 g Butter.

Aal ausnehmen, säubern, in Stücke schneiden, salzen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. ½ Liter Wasser mit Essig aufkochen. Zwiebel, Lorbeerblatt, geputzte, in Scheiben geschnittene Möhre, geputzte Petersilienwurzel, den geputzten, gewaschenen und kleingeschnittenen Lauch, 1 Prise Zucker, weißen Pfeffer und 5 Zitronenschnitze dazugeben. Aal und ein halbes Bund Dill hineingeben. 20 Minuten bei milder Hitze sieden lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fischbrühe auffangen. Die Butter im Topf zerlassen. Mehl hellgelb darin anschwitzen. Mit Fischbrühe aufgießen. Knapp 7 Minuten kochen lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Aalstücke darin erhitzen. Dann von der Kochstelle nehmen und die Sahne hineinrühren, aber nicht mehr kochen lassen - auf dem Herd warmhalten. Den restlichen Dill zerkleinern, in etwas Butter schwenken und über den Aal geben.

Klassische Beilagen:
Neue Kartoffeln und Gurkensalat.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

HAMBURGER AAL-SÜLZE

1 küchenfertiger Aal, 1 Lorbeerblatt, Salz, 1 große geschälte Zwiebel, in Ringe geschnitten, Dill, 1 EL Weinessig, 500 g Kalbfleisch, 500 g Schweinefleisch, Dill, Kerbel, 1 Prise Zucker, Salz, Piment, schwarzer Pfeffer, 1 Gläschen Kapern, 2 Gürkchen kleingehackt.

Der zubereitete Aal wird in kleine Portionen geschnitten. Man gibt in einen Topf frisches Brunnenwasser, vermischt mit dem Lorbeerblatt, Salz, Zwiebelringen, Dill und einem Eßlöffel Weinessigs und läßt alles zehn Minuten aufkochen. Alsdann läßt man die Stückchen vom Aal hineingleiten. Sie sollen eine dreiviertel Stunde lang ziehen. - Am Vortage ~ schon hat die Köchin voller Überlegung die Gallerte (-- Sülze) hergestellt, indem sie ein Pfund Kalbfleisch und 1 Pfund Schweinefleisch mit einem Liter Wasser eine dreiviertel Stunde lang kochen ließ. Die erkaltete Brühe ist eine feste Gallerte, die man nun noch einmal rasch auflöst und mit Dill, gehacktem Kerbel, einer Prise Zucker, Salz, Piment und Schwarzpfeffer
abschmeckt. Man gibt die Stückchen vom Aal hinein und dazu saure pern sowie kleingehackte Gürkchen. Man stelle das Ganze in den recht kalten Keller. Am Tage darauf ist die Gallerte mit dem Aal ganz erhärtet d kann in Portionen geschnitten serviert werden. Man hat es leichter, n man den noch nicht steifen Sulz in Weingläser füllt, welche mit kaltem Wasser vorher ausgespült wurden. Nach Erhärtung kann der Inhalt gestürzt werden und hat eine schöne Form.

Man gibt reichlich Remoulade dazu, auch Röstkartoffeln und grünen warmen Salat.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

ECKFRNFÖRDER AALRAGOUT

1kg küchenfertiger frischer Aal, 100 g geräucherter durchwachsener Speck, 4 geschälte Zwiebeln, 1 Salatgurke, 2 Bund Dill, 1 Tasse Weißwein, 2 Tassen Fleischbrühe, 2 EL Senf, Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker,
1 Tasse saure Sahne.

Den Aal in etwa 8 cm große Stücke schneiden. Speck würfeln, in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln würfeln und zum Speck geben, kurz mit anschwitzen. Salatgurke schälen, dann längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die Gurke in zentimetergroße Stücke schneiden - in die Pfanne geben und mit andünsten. Den Dill verlesen, putzen, waschen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und mit heißer Fleischbrühe (Würfel oder Glas) auffüllen.
Das Ragout mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmekken. Die Aalstücke dazugeben und 15 Minuten bei zugedeckter Pfanne sanft kochen lassen.
Kurz vor dem Servieren die saure Sahne darunterziehen.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

ANGELNER RÜHREIER MIT RÄUCHERAAL

Etwa 150 g Raucheraal, Zitronensaft, 6-8 frische Eier, 2 EL Milch, Pfeffer, Salz, 2 EL Butter, frischer gehackter Dill

Den Räucheraal häuten und entgräten, dann in kleine Stückchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Eier aufschlagen und mit der Milch verquirlen, wenig pfeffern und salzen. In einer Stielpfanne die Butter zerlassen, die Eimasse einfüllen und auf kleinem Feuer langsam stocken lassen. Dabei mit einem Holzlöffel vom Rand lösen und zur Mitte rühren, damit die Rühreier gleichmäßig gerinnen und saftig bleiben. Kurz bevor sich große Flocken bilden, die Aalstückchen hinzufügen.

Frisch von der Pfanne mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

SCHLESWIGER »GRÖNEN AAL«

1 kg grüner Aal, 1 mittelgroße geschälte Zwiebel, ½ Zitrone (unbehandelt), Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Senfkörner,
¼ 1 Weißwein, Salz, 1 Prise Zucker, 40 g Butter, 40 g Mehl, ¼ 1 Sahne, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker,
Saft einer Zitrone, Salz, 1 Eigelb, 1 Handvoll frische Aalkräuter.

Den gesäuberten, in Stücke geschnittenen Aal (ohne Kopf und ausgenommen), vorbereitet beiseite stellen.
1¼ Liter Wasser und ¼ Liter Weißwein zum Kochen bringen. Die in Stücke geschnittene Zwiebel, die zweimal durchgeschnittene halbe Zitrone, Pfefferkörner, 2 kleine Lorbeerblätter, Senfkörner hineingeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Aalstücke hineinlegen und etwa 15 Minuten bei kleinster Hitze und offenem Topf darin ziehen lassen (auf keinen Fall kochen) und danach im Sud warm halten. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl klümpchenfrei einrühren und bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit einem viertel Liter Aal-Sud ab löschen. Mit dem Schneebesen glattrühren und die Sahne unterrühren. Noch etwa 3 Minuten bei kleiner Hitze - unter stetem Rühren - einkochen. Mit Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und Salz abschmecken. - Die Sauce vom Feuer nehmen, das verquirlte Eigelb und die feingehackten Aalkräuter darunterrühren. - Die Aalstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Sud herausnehmen und auf einem gewärmten Teller enthäuten. In einer flachen Schüssel anrichten und mit der Sauce übergießen.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

Aalspieße

Aal, Zwiebeln, Tomaten, Speck, Salz, Öl

Man läßt sich den Aal beim Fischhändler ausnehmen und abziehen, schneidet ihn in 4 cm lange Stücke und bestreut ihn mit Salz. Eine halbe Stunde müssen die Aalstücke so stehen bleiben, dann steckt man sie abwechselnd mit Zwiebel-, Speck-, Tomatenstücken auf Spießchen, beträpfelt sie mit Öl und läßt sie in reichlich Fett rundum in der Pfanne bräunen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Aal in Aspik

1 Aal von etwa 500g, Zitronensaft, 500g Fischabfälle (Kopf und Flossen), 1 Glas Weißwein, einige Pfefferkörner, einige Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer, 1 Eiweiß.

Man schneidet den Aal in Portionsstücke und beträufelt ihn mit Zitronensaft. Die Fischabfälle werden in kaltem Wasser aufgesetzt und 30 Minuten gekocht, dann gibt man die Gewürze und den Weißwein hinein und läßt alles noch 10 Minuten durchkochen. Der Sud wird abgeseiht, die Aalstücke hineingeben und für ca. 15 Minuten aufs Feuer gestellt, wo sie ziehen müssen. Dann nimmt man sie heraus, läßt sie erkalten und richtet sie in einer Schüssel an. Der Fischsud wird auf ein Viertel der Menge eingekocht, mit dem geschlagenen Eiweiß geklärt, durch ein Tuch gegossen und über die Aalstücke gegossen. Zum Gelieren kalt stellen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Aal in Salbei (Schwaben)

Aal mittlerer Größe, Pfeffer, Salz, Butter, etwas Mehl, Milch, Zitrone.

Man enthäutet einen Aal von mittlerer Größe. Er wird in fingerlange Stücke zerlegt, die man gesalzen und gepfeffert eine halbe Stunde in Milch legt. Abgetrocknet und in Mehl gedreht, kommen sie in die Pfanne mit steigender Butter, in der sie in etwa fünfundzwanzig Minuten braun gebraten werden. Die Butter »steigt«, wenn sie in eine sehr heiße Pfanne kommt und deshalb rasch aufkocht, nachdem die Milch verdampft ist. Diesen Moment abzupassen, ist wichtig, denn in der Milch würde der Fisch in der Pfanne ankleben und nicht die gewünschte braune Farbe erhalten. Eine kleine Handvoll Salbeiblätter gibt man kurz vor dem Garwerden in die Pfanne. Sobald diese rösch sind, kann aufgetragen werden. Der Aal wird mit geschälten Zitronenscheiben angerichtet, mit Zitronensaft beträufelt und mit der braunen Butter und den Salbeiblättern übergossen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Bremer Aalsuppe

1000g Rindfleisch, 1000g Lammfleisch, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Majoran, Thymian, Selleriekraut, Estragon, Kölle, Pimpernelle, Trittmadam, Aal, Weißwein, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Chalotten, Salz.

Für 6 Personen kocht man ungefähr 2 Pfund Rindfleisch und 2 Pfund Lammfleisch mit Erbsen, Karotten, Kohlrabi und Blumenkohl. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten tut man die gehackten und in Butter geschmorten Kräuter Majoran, Thymian, Selleriekraut, Estragon, Kölle, Pimpernelle, Trittmadam hinein. Zuletzt tut man Schwemmklöße und in Stücke geschnittenen Aal, der in Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt, Chalotten und Salz gekocht wird sowie ein Glas guten Weißweins hinzu. Nach Geschmack kann man die Suppe noch mit Mehl binden.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Hamburger Aalsuppe

1 Aal, Essig, Wasser oder Weißwein, 1 Lorbeerblatt, schwarze Pfefferkörner, 1 Zwiebel, Salz, 1 geräucherter Schinkenknochen, Mohrrüben, weiße Rüben, 1500g geschälte Birnen, Zucker, Zimt, 1000g Backpflaumen, 250 g Butter,
250 g Mehl, 1 große Dose Schoten, etwas Rotwein, Schwemmklöße.

Man rechnet einen Aal für drei bis vier Personen. Der Aal wird in folgendem Sud weichgekocht: halbe Menge Essig, halbe Menge Wasser oder Weißwein, 1 Lorbeerblatt, schwarze Pfefferkörner, 1 Zwiebel, Salz.
Ein geräucherter Schinkenknochen wird in kaltem Wasser aufgesetzt und ca. 3 bis 4 Stunden gekocht. Brühe entfetten.
Je ein Suppenteller voll Mohrrüben und weißen Rüben wird gewürfelt und jeweils in einem Topf mit wenig Wasser und etwas Butter gegart. Statt der weißen Rüben kann auch Sellerie verwendet werden.
Die Birnen werden zerkleinert und in etwas Weißwein mit Zucker und Zimt weichgekocht. In einem anderen Topf verfährt man mit den Backpflaumen ebenso.
Von der Butter und dem Mehl macht man eine Mehlschwitze und rührt die heiße Schinkenbrühe dazu. Hier hinein gibt man nun alle vorher gekochten Zutaten, außerdem eine große Dose Schoten. Verfeinert wird die Hamburger Aalsuppe mit etwas Rotwein und mit

Pfeffer, falls erforderlich noch ein paar Tropfen Essig, schmeckt man ab. Ganz zum Schluß kommen die Aalstücke hinein und in Salzwasser gegarte Schwemmklöße.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Rheinaal in Dill

1 Rheinaal, Zwiebe1, Thymian, Pfefferkörner, Butter, Mehl, gehackter Dill, Salz, Zitronensaft.

Den abgezogenen und zerteilten Aal kocht man in Wasser zusammen mit Zwiebelscheiben, Thymian und Pfefferkörnern. Das Wasser soll gerade den Fisch bedecken. Die abgeseihte Fischbrühe wird mit Butter und Mehl, die man zu gleichen Teilen zusammenknetet, gebunden und mit einem weiteren Stück Butter nochmals aufgekocht, nachdem man reichlich gehackten Dill zugeben und mit Salz und Zitronensaft pikant abgeschmeckt hat.
Dazu gibt es Gurkensalat und junge Kartoffeln, die mit gehackter Petersilie in Butter geschwenkt sind.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Aal in Petersiliensauce

500g enthäuteter Flußaal, 1 Bund Suppengrün, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner, 2-3 Zitronenscheiben (ungespritzt), 40g Butter, 35g Mehl, 1Becher Creme fraiche, 3-4 Eßl. gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer.

Den Aal waschen und in 5-6cm lange Stücke schneiden. Das Suppengrün putzen, waschen, kleinschneiden, mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Zitronenscheiben und ½ l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Aalstücke hineingeben und ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Die Aalstücke mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und zugedeckt warm stellen.
Für die Petersiliensauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, ½ l davon abmessen (evtl. mit Wasser auffüllen). Die Butter zerlassen, das Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Fischbrühe hinzugießen und mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen, damit keine Klumpen entstehen. Den Sud zum Kochen bringen und ca. 10 Min. kochen lassen. Dann die Creme fraiche und die Petersilie unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersiliensauce über die Aalstücke gießen.

Kochzeit für den Aal: ca. 10 Min.
Kochzeit für die Sauce: ca. 10 Min.

Beilage: Petersilienkartoffeln, Eisbergsalat.

Quelle: Altdeutsche Kochrezepte, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt

Aal grün

1 kg Aal, 1 ¼ 1 Wasser, 1/8 l Essig, 1 Bund Suppengrün, Salz, 30 g Margarine, 35 g Mehl, 1/8 l saure Sahne, 1 großes Bund Dill, Zitronensaft, Zucker.

Die Aale abziehen, ausnehmen und in Portionsstücke teilen (macht am besten der Fischhändler). ½ l Wasser und Essig zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und über den Aal gießen, ca. 10 Minuten ziehenlassen, dann abgießen.
Das Suppengrün putzen und mit ¾ l Wasser und Salz zum Kochen bringen, den Aal hineingehen und ca. 20 Minuten darin garziehen lassen; in einer Schüssel warm stellen.
Aus Margarine, Mehl, 3/8 1 Fischsud und Sahne eine helle Sauce herstellen und durchkochen lassen. Den gehackten Dill unterrühren und die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken; über den Aal gießen.

Garzeit ca. 25 Minuten
Beigaben: Salzkartoffeln und Gurkensalat.

Unsere Weinempfehlung: Typ la (trockener, säurebetonter) oder Typ 4a (herbe und finessenreicher Weißwein mit eleganter Säure)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Moselaal im Riesling

500 g Moselaal, 2 kleine Zwiebeln, 1 Eßl. Butter, 1 Eßl. Mehl, ¼ l Fleischbrühe, ¼ l Weißwein (Riesling), Salz, Pfeffer, 1 Tel. abgeriebene Zitronenschale, Saft von ½ Zitrone, 1 Eßl. Kapern, 1 Eßl. feingehackter Dill.

Den Aal waschen. enthäuten und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen und in sehr feine Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten und mit Mehl bestäuben. Fleischbrühe und Wein auffüllen, das Ganze unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Zitronensaft und Kapern abschmecken.
Die Aalstücke in die Sauce legen und im geschlossenen Topf 25 Minuten ziehen lassen. Aal in der Sauce anrichten und mit gehacktem Dill bestreuen.

Garzeit ca. 30 Minuten
Beigaben: Grüner Salat und Kartoffeln
Unsere Weinempfehlung: Typ la oder Ib (halbtrockener bis trockener Riesling)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Aal in Biersoße
4 Portionen a 750 Kalorien

Ca. 1000 g Aal (vom Fischhändler bereits getötet, abgezogen und ausgenommen), 1 Eßl. Butter oder Margarine, 2 Zwiebeln, 3/8 1 dunkles Bier, Pfeffer, Salz, ½ Tel Salbei, 1 Beutel oder Päckchen Bratensoße, Zitronensaft.

Den Aal in 5 cm lange Stücke schneiden, in dem Fett Zwiebelwürfel hell anschwitzen, den Aal zugeben und etwas weiterdünsten lassen. Mit Bier auffüllen, mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und zugedeckt 10 Minuten dünsten lassen. Das Soßenpulver mit ganz wenig kaltem Bier anrühren, von dem heißen Fischsud dazurühren und diese Mischung mit dem Aal verkochen lassen. Die Soße zuletzt mit etwas Zitronensaft pikant abschmecken, als Beilagen dazu Petersilienkartoffeln reichen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Geschmorter Aal
4 Portionen a 580 Kalorien

1000 g kochfertig vorbereiteter Aal, Salz, ½ l Wasser, 1 Eßl. Butter, 1 Zitrone, 2-3 Eßl. Semmelbrösel.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aal in Stücke schneiden und salzen. In eine feuerfeste Schüssel geben, Wasser dazugießen und Butter und Zitronensaft darauf verteilen. Semmelbrösel darüberstreuen und den Fisch im vorgeheizten Backofen 45 Minuten garen lassen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Räucheraal gebraten

1 Räucheraal (350 g), weißer Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 1 Ei, Salz, 4 EL Semmelbrösel, 20 g Margarine.

Räucheraal häuten. Filets von der Gräte abnehmen. In 5 cm lange Stücke schneiden.
Leicht mit weißem Pfeffer bestäuben. Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit
Haushaltspapier trockentupfen und hacken. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Gehackte Petersilie zufügen. Schwach salzen. Aalstücke zuerst darin, dann in Semmelbröseln wenden.
Brösel leicht andrücken. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Aalstücke darin auf jeder Seite in 2 Min. goldbraun braten.

Quelle: Pfannengerichte, einfach bis perfekt, Sonderausgabe 1986, Trautwein Küchen-Edition, Bildstelle Orbis, München

Grüner Aal auf Thymian

1 kg küchenfertigen Grünen Aal, Salz, Pfeffer, Speiseöl, Thymianzweige.

1 kg küchenfertigen Grünen Aal unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen.
Den Rost von einem Holzkohlengrill mit Speiseöl bestreichen, mit Thymianzweigen belegen.
Die Fischstücke auf den Rost legen, von jeder Seite etwa 15 Minuten grillen.

Beigabe: Bauernbrot, gemischter Salat.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Aal am Spieß

1 Aal von etwa 1 kg, 6 Lorbeerblätter, 1 kleines französisches Weißbrot, 3 Eßlöffel Semmelbrösel, 2 Eßlöffel Öl, 1 Tasse Essig, Salz, Pfeffer.

Aal häuten, Kopf, Schwanz und Flossen entfernen, aufschlitzen, ausnehmen, innen und außen gründlich waschen, abtrocknen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Lorbeerblätter vierteln. Öl und 2 Eßlöffel Essig in einer Schüssel gut verrühren, Aalstücke einlegen, unter mehrmaligem Wenden 1 Stunde marinieren. Auf einen Spieß abwechselnd 1 Stück Brot, Stückchen Lorbeerblatt, Aalstück, Lorbeer, Brot, Lorbeer, Aal, Lorbeer usw. stecken, bis der ganze Aal auf dem Spieß steckt. Auf dem Holzkohlengrill bei mäßiger Hitze grillen (der Grillvorgang muß langsam verlaufen, damit das Aalfett abtropfen kann). Durch das Fett entstehende Flammen sofort mit Holzkohlenasche ersticken. In den ersten 10 Minuten den Spieß zwei- oder dreimal umdrehen, mit Essig einpinseln, mit Salz und Semmelbröseln bestreuen, dann diesen Vorgang alle 2-3 Minuten wiederholen. Wenn der Aal gar ist, das Aalfleisch bei stärkerer Ritze Farbe annehmen lassen.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Aal geschmort

1500 g Aal, ½ 1 helles Bier, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Butter, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Mehl, Petersilie, Zitronensaft

Aal waschen, Haut abziehen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel verwiegen, mit Butter, Salz und Pfeffer im Bier aufkochen. Aalstücke einlegen, zugedeckt weichschmoren lassen, Fischscheiben herausnehmen, auf eine heiße Platte legen. Brühe sieben, wieder in den Topf geben, nach Belieben mit kalt angerührtem Mehl binden, wieder aufkochen, abwürzen, über die Aalscheiben gießen, mit Petersiliensträußchen garnieren.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Burgunder Fischtopf

250 g Aal, 250 g Karpfen, 250 g Hecht, 1 Flasche Burgunderwein, 1 Zwiebel Thymian, 2 Lorbeerblätter, Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Butter, 1 Gläschen Schnaps, Mehl.

Fische abschuppen, ausnehmen, waschen, in Stücke schneiden. Wein zum Kochen bringen, alle Gewürze und die Butter zugeben, aufkochen lassen, Fischstücke einlegen, bei schwacher Hitze garen. Nach 10 Minuten den Schnaps eingießen (am besten eignet sich Marc), auf kleinem Feuer weitere 15 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und die Soße nach Belieben mit kalt angerührtem Mehl sämiger machen.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Rheinaal in Pfälzer Dornfeldersauce mit Perlzwiebeln und jungem Gemüse

Matthias Steinbrink
Gasthaus zur Kanne
Deidesheim

2 Aale, abgezogen und ausgenommen, von zusammen etwa 1 kg Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Mehl,
4 Eßl. Butterschmalz, 2 Knoblauchzehen und 2 Schalotten, 1 Zweig Thymian, ¼ Zweig Rosmarin, 3 Lorbeerblätter, 1l Pfälzer Dornfelder oder anderer kräftiger Rotwein, 1 l dunkler Kalbsfond, 2 Eßl. Speisestärke (angerührt), 50 g kalte Butterwürfel, 8 kleine Karotten mit Grün, 8 Navetten mit Grün, 16 frische Perlzwiebeln, 20 Zuckerschoten, 2 Eßl. Butter,
1 Msp. Zucker und Salz

Den küchenfertigen Aal in Stücke von etwa 5 cm Größe zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einem Topf mit dem heißen Butterschmalz anbraten. Aal herausnehmen, den kleingehackten Knoblauch, die Schalotten, Rosmarin und Thymian und die Lorbeerblätter kurz andünsten, mit dem Rotwein ablöschen, um die Hälfte einkochen und mit dem Kalbsfond aufgießen. Den Aal zurück in den Topf geben, mit einem Deckel verschließen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 45 Min. schmoren. Den Aal aus dem Topf nehmen, den Fond etwa auf die Hälfte einkochen lassen und mit der angerührten Speisestärke abbinden. Durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren. Kurz vor dem Servieren die kalten Butterwürfel in Sauce einrühren. Die Gemüse kurz blanchieren, so daß sie noch ein wenig Biß haben. Alle Gemüse in der Butter mit dem Zucker glacieren und mit

Salz würzen. Zum Anrichten die geschmorten Aalstücke auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce nappieren und das Gemüse dazugeben. Mit Thymian, Rosmarin und Kerbel garnieren. Als Beilage kleine neue Kartoffeln.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Gesottener Moselaal auf Steinpilz-Kartoffel-Gemüse mit Elblingschalotten

Gustel Ferrari
Ferrari´s Restaurant
im Hotel Hoegg
Koblenz-Ehrenbreitstein

800 g frischer Aal (ergibt etwa 600 g küchenfertigen), 400 g Kartoffeln, 320 g Steinpilze,
200 g Schalotten, 0,2 1 Elbling-Wein von der Obermosel, 1 Karotte, Lauch, Sellerie, Pimpinelle, Petersilie, 30 g geklärte Butter, Salz, Pfeffer Lorbeer, Piment, 1 Kraultersträußchen.

Aal in gleiche Stücke schneiden und würzen. In einem Fond aus Gemüsen, Weißwein, Lorbeer, Piment, Thymian, Dillstengel und Salz sieden. Aus dem Fond mit Sahne und Butter oder einer Mehlschwitze eine leichte Sauce herstellen.
Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln länglich in Form schneiden, in Salzwasser kochen, Steinpilze mit Zwiebelwürfelchen anbraten und würzen. Sie dürfen ruhig Farbe bekommen. Unter die Kartoffeln heben. Schalottenviertel anschwitzen und in Elbling mit etwas Brühe weich kochen. Mit Salz und Zukker abschmecken.
Kartoffel-Steinpilz-Gemüse auf warme Teller geben, mit gehackter Petersilie bestreuen, Schalottenconfit an drei Stellen daneben häufen, den Aal obenauf oder als „Stern" zwischen die Schalotten setzen, mit Karottenstreifen und Pimpinelle garnieren. Gut paßt auch noch etwas geriebener Meerrettich dazu.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Gulasch vom Moselaal mit Schmorgurkengemüse

Sascha Detlefs
Weinbaus Gries & Cafe Plüsch
Kattenes/Mosel

Schmorgemüse:
2 mittelgroße Salatgurken, 1 Zwiebel, 50 g Butter, etwas Weißwein, frischer Dill, Pfeffer, Salz.

Gulasch:
1 kg Moselaal, 50 g geklärte Butter, 3 feingewürfelte Schalotten, 40 g feine Karottenstreifen, 40 g Weißes vom Lauch in feinen Streifen, 100 ml Fischfond, 100 ml Weißwein,
50 ml Sahne, Pfeffer, Salz.

Die Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Butter aufschäumen lassen, die feingewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, die Gurken dazugeben und mit etwas Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit fast einkochen lassen, den gehackten Dill dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
Den Moselaal filetieren, von Gräten und der Haut befreien und in daumengroße Stücke schneiden.
Die geklärte Butter in einem Topf stark erhitzen und den Aal darin gut Farbe nehmen lassen. Den Aal aus dem Topf nehmen und das Gemüse in dem Fett anschwitzen, mit Fischfond und Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und evtl. etwas abbinden. Den Aal wieder dazugeben und etwas anziehen lassen.
Schmorgurkengemüse und Aalgulasch auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit je einem Dillsträußchen garnieren. Dazu reicht man am besten gebutterte Salzkartoffeln.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Aalroulade mit Weinkrautstrudel an roter Paprikasauce

Peter Heinrich
Rheinhotel Nierstein
Restaurant Platen
Nierstein

Aalroulade:

1000 g Aal, Salz, Pfeffer, 300 g Zanderfilet, 200 g Sahne, l Msp. Safran, 40 g feine Karottenwürfel, 40 g Zucchiniwürfel,
8 mittelgroße Morcheln frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Alufolie und etwas Butter zum Einfetten.

Sauerkrautstrudel:
270 g Mehl, 1 Ei, 15 g Distelöl, 5 Eßl. Wasser, 1 Prise Salz, 400 g gekochtes Weinsauerkraut, 100 g Tomatenwürfel,
80 g Krakauer Wurst (in Würfeln), 100 g Creme fraiche und 3 Eigelb und flüssige Butter zum Bestreichen.

Paprikasauce:
2 rote Paprikaschoten, 10 g Butter, 0,3 1 Fischfond, 0,21 trockener Weißwein, 0,1 1 Sahne, 30 g eiskalte Butterwürfel,
1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Den Aal abziehen, vom Rücken aus entgräten und zwischen Folie plattieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilet kleinschneiden, leicht salzen und anfrieren, Sahne auch anfrieren, im Küchenkutter in wenigen Sekunden zu einer glatten glänzenden Farce verarbeiten. Die Farce durch ein Haarsieb streichen und mit den Gemüsewürfeln mischen. Die Morcheln mit dieser Farce füllen, den Aal mit der Farce bestreichen, in die Mitte die Morcheln legen, zusammenrollen und in gefetteter Folie einwickeln. In Salzwasser bei 70 Grad etwa 30 Min. pochieren. Aus Mehl, Ei, Öl, lauwarmem Wasser und Salz durch Kneten einen glatten Teig herstellen, etwa 1 Std. ruhenlassen. Gekochtes Weinsauerkraut, Tomatenwürfel, Krakauer Wurst, Creme fraiche und Eigelbe vermengen. Den Strudelteig ausrollen und auf einem bemehlten Tuch ausziehen. Die Weinkrautmasse zugeben. Strudel einrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und im Ofen bei 200 Grad etwa 25 Min. backen.

Paprikasauce:
Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und kleinschneiden. In Butter anschwenken. Mit dem Fischfond, Weißwein und Sahne auffüllen und 20 Min. köcheln. Im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Auf 0,25 1 Flüssigkeit reduzieren. Bei geringer Hitze die Butter einrühren und nachwürzen. Etwas Paprikasauce auf die heißen Teller gießen, je 2 Tranchen der Aalroulade anlegen, 1 Stück Weinkrautstrudel dazugeben und die Sauce mit Thymianblättern verzieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Aalroulade mit Weinkrautstrudel an roter Paprikasauce

Peter Heinrich
Rheinhotel Nierstein
Restaurant Platen
Nierstein

Aalroulade:
1000 g Aal, Salz, Pfeffer, 300 g Zanderfilet, 200 g Sahne, l Msp. Safran, 40 g feine Karottenwürfel, 40 g Zucchiniwürfel,
8 mittelgroße Morcheln frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Alufolie und etwas Butter zum Einfetten.

Sauerkrautstrudel:
270 g Mehl, 1 Ei, 15 g Distelöl, 5 Eßl. Wasser, 1 Prise Salz, 400 g gekochtes Weinsauerkraut, 100 g Tomatenwürfel,
80 g Krakauer Wurst (in Würfeln), 100 g Creme fraiche und 3 Eigelb und flüssige Butter zum Bestreichen.

Paprikasauce:
2 rote Paprikaschoten, 10 g Butter, 0,3 1 Fischfond, 0,21 trockener Weißwein, 0,1 1 Sahne, 30 g eiskalte Butterwürfel,
1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Den Aal abziehen, vom Rücken aus entgräten und zwischen Folie plattieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilet kleinschneiden, leicht salzen und anfrieren, Sahne auch anfrieren, im Küchenkutter in wenigen Sekunden zu einer glatten glänzenden Farce verarbeiten. Die Farce durch ein Haarsieb streichen und mit den Gemüsewürfeln mischen. Die Morcheln mit dieser Farce füllen, den Aal mit der Farce bestreichen, in die Mitte die Morcheln legen, zusammenrollen und in gefetteter Folie einwickeln. In Salzwasser bei 70 Grad etwa 30 Min. pochieren. Aus Mehl, Ei, Öl, lauwarmem Wasser und Salz durch Kneten einen glatten Teig herstellen, etwa 1 Std. ruhenlassen. Gekochtes Weinsauerkraut, Tomatenwürfel, Krakauer Wurst, Creme fraiche und Eigelbe vermengen. Den Strudelteig ausrollen und auf einem bemehlten Tuch ausziehen. Die Weinkrautmasse zugeben. Strudel einrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und im Ofen bei 200 Grad etwa 25 Min. backen.

Paprikasauce:
Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und kleinschneiden. In Butter anschwenken. Mit dem Fischfond, Weißwein und Sahne auffüllen und 20 Min. köcheln. Im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Auf 0,25 1 Flüssigkeit reduzieren. Bei geringer Hitze die Butter einrühren und nachwürzen. Etwas Paprikasauce auf die heißen Teller gießen, je 2 Tranchen der Aalroulade anlegen, 1 Stück Weinkrautstrudel dazugeben und die Sauce mit Thymianblättern verzieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Matelote von Eifler Flußfischen

Rene Fischer
Puth's Ambiente
und Puth's Ratsstuben
Andernach

1 Aal von etwa 800 g, 500 g Hecht, 1 Schleie von etwa 300 g, 2 Forellen von je 400g, 100 g Butter, 4 Schalotten, 0,71 trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 50g Mehl, 2 Eigelb, 0,5 1 Sahne, Zitronensaft, 1 Eßl. gehackte Petersilie.

Für den Sud:
1 Lauchstange, 1 Möhre, 1 Zwiebel, ¼ Lorbeerblatt, 1 Thymianzweig, 1 Estragonzweig, ¼ Knoblauchzehe.

Den Aal am Bauch aufschlitzen, ausnehmen und gut auswaschen. Die Haut hinter dem Kopf rundum einschneiden und mit einer Zange abziehen. Die anderen Fische, wenn nötig, ausnehmen und waschen.
Die Flossen abschneiden und die Köpfe abtrennen. Das eßbare Fischfleisch in nicht zu große Stücke schneiden. Den Sud mit den Köpfen und 11 Wasser aufsetzen. Das kleingeschnittene Gemüse zufügen. Lorbeer, Thymian, Knoblauch und Estragon dazugeben und 30 Min. unbedeckt kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und bis zur Verwendung zur Seite stellen. In einem großen Topf 50 g Butter schmelzen und die gehackten Schalotten darin anschwitzen. Den Weißwein und den Fischfond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischstücke in der Reihenfolge der benötigten Garzeit einlegen (mit dem Aal beginnen, nach etwa 4 Min. die Hecht- und Schleienstücke dazugeben, schließlich nach weiteren 4 Min. die Forellen). Jetzt noch 10 Min. ziehen lassen, aber auf keinen Fall zum Kochen bringen. Die fertigen Fische aus dem Sud nehmen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Aus 50 g Mehl und 50 g Butter eine Mehlschwitze bereiten und diese dann mit dem Fischsud aufgießen. Diese Sauce etwa 10 Min. durchkochen lassen. Zum Schluß die Sauce mit Zitronensaft und Sahne abschmecken und nochmals mit Eigelb abbinden.

Anrichten:
Die fertige Sauce über die Fische gießen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Der Aland



Aland
Weißfische Cyprinidae
Leuciscus idus

Der Aland verfügt im Unterschied zu den vorher beschriebenen Arten seiner Gattung über einen auffälligen hochrückigen Körper. Er bewohnt Mittel- und Unterläufe der Flüsse, Stauseen sowie natürliche Seen und gelangt durch Besatz in Teiche, Flußarme und Kiesgruben. Allgemein bevorzugt er tiefere Gewässer mit mäßiger Strömung und jagt dort in größeren Schwärmen in Bodennähe nach Nahrung. Zur Frühjahrzeit zieht er schwarmweise zu den Laichplätzen, wo er von April bis Juni in Paaren laicht. Das Laichspiel verläuft sehr stürmisch und dauert bei jedem Paar bis drei Tage. Das Weibchen legt in dieser Zeit bis zu 120 000 Eier auf Wasserpflanzen oder feines freigespültes Wurzelwerk von Uferpflanzen ab. Wie bei den meisten Weißfischen erscheint in der Fortpflanzungszeit am Körper der Alande ein Laichausschlag, der bei den Männchen ausgeprägter ist. Der Körper beider Geschlechter wechselt in dieser Zeit in eine goldglänzende Färbung. Die Alande werden zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr geschlechtsreif und erreichen ein Höchstalter von 15 Jahren. Im jugoslawischen Dalmatien ist im Gebiet des Flusses Cetina die zur gleichen Gattung gehörende Art Ukliva-Hasel und in den Gebirgsbächen und Seen im Bereich der Narenta der Tursky-Hasel verbreitet. Die weißgold glänzende Goldorfe ist eine Spielart des Alands und wird als Zierfisch in Parkanlagen und Zierteiche, örtlich auch in Fischteiche und Tümpel, ausgesetzt.

Kennzeichen: Körper hochrückig und Schuppen kleiner als beim Döbel Maulstellung endständig. Schlundzähne stumpf, zweireihig.
Größe und Gewicht: 35-40 (-47) cm; 2 (-4,7) kg.
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Pflanzen
Fruchtbarkeit: 70000-120000 Eier
Nahrung: Insekten, Krebs- und Weichtiere sowie kleine Fische
Verbreitung: In Europa vom Rhein bis zum Ural. Fehlt im Norden Großbritanniens, in Frankreich, der Schweiz, Norwegen und südlich der Alpen sowie in der Donau.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

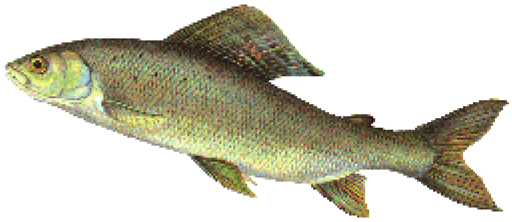
Äsche
Äschen Thymallidae
Thymallus thymallus

Die Äsche ist in den meisten europäischen Ländern verbreitet und lebt in Gebirgs- und Vorgebirgsgewässern mit sauberem, kaltem und sauerstoffreichem Wasser. Sie bevorzugt Weiher und versteckte Uferstellen, doch finden wir sie auch in geeigneten geradlinigen Gewässern mit sauberem Kies- oder Sandgrund. Besonders beliebt sind Plätze, an denen sich träge Strömung über Kolken mit Stromschnellen abwechseln. Für diese Gewässer ist die Äsche typisch und die Abschnitte ihres Vorkommens heißen in der Fischerei-Terminologie Äschenregion. Außer in diesen Fließgewässern trifft man die Äsche auch in den kühlen nordeuropäischen Seen, in den Buchten der Ostsee vor der schwedischen und finnischen Küste und sogar im Brackwasser an.
Äschen laichen von März bis Mai in Schwärmen über Sand oder Kies in etwa 50 cm Tiefe. Die Männchen schlagen Laichgruben in den Grund, in denen die Weibchen ihre befruchteten Eier verscharren. Bewachung und Schutz des Laichs übernehmen die Männchen, die in der Fortpflanzungszeit durch ihre intensiv gefärbte Rückenflosse auffallen.
Junge Äschen stechen in ihrer Farbe deutlich von den Eltern ab. Besonders fallen die Querstreifen an den Flanken auf, die sog. Juvenilstreifen.
Die Jagd nach anfliegenden Insekten erfolgt völlig lautlos. Die Äsche gleitet aus der Tiefe an die Oberfläche, schnappt das Insekt ohne Plätschern und taucht in aller Stille wieder zum Grund hinab.
Die Familien Thymallidae, Salmonidae, Cyprinidae und einige weitere besitzen glatte, runde Schuppen, die sog. Cycloidschuppen. Ihre helle Fläche wird durch die benachbarten Schuppen verdeckt. Zu sehen ist nur die kleinere dunkle Fläche.

Kennzeichen: Körper schlank. Maul halbunterständig mit feinen Zähnen. Rückenfiosse auffallend gefärbt. Bei Weibchen Rückenflosse kleiner ausgebildet.
Größe und Gewicht: 30-50 cm; 0,25-l(-4,7) kg
Laichzeit: März bis Mai
Laichsubstrat: Sand- und Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 1000-20 000 Eier
Nahrung: Insekten (-larven) und kleine Fische wie Eliritzen
Verbreitung: In den meisten europäischen Ländern, im Westen bis Wales, nach Osten bis zum Ural und im Süden bis Norditalien.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Äsche



Äsche (Sprengling)

Engl.: grayling; Franz.: ombreecailles, ombre-commun; Ital.: temob; Span.: umbra.
Sie ist von länglich-ovaler Körper-form mit einer breiten, dunkel gestreiften Rückenflosse und wird 30 bis 40cm lang. Die fettarme Äsche lebt in Flüssen und Bächen Mittel- und Osteuropas sowie in Teilen Nordamerikas. Ihr Fleisch entspricht dem der Forelle.
Zubereitungsarten: alle für Forellen beschriebenen. Je nach Zubereitung muß sie geschuppt werden. Es gibt jedoch einige spezielle Rezepte für die Äsche. So wird sie auf Genfer Art in Rotwein mit angebratenem Suppengrün pochiert und mit dem eingekochten, gebundenen Fond und gebratenen Champignons serviert. Auf Lausanner Art pochiert man sie in Weißwein mit gehackten Champignons und Schalotten und serviert sie mit dem eingekochten, mit Butter aufgeschlagenen und mit Zitronensaft abgeschmeckten Fond. Auf provenzalische Art wird sie filetiert in Mehl gewendet und in Olivenöl gebraten. kleingehackter, gebratener Knoblauch und geschmolzene Tomaten sind die Garnitur.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Äschen, gegrillt

Zutaten:

1- ½ kg Äschen, Zitronensaft, Salz, Speiseöl.

Zubereitung:

Die Äschen schuppen, ausnehmen, Flossen und Schwanz entfernen. Die Fische unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen. Die Fische innen mit Salz würzen, außen mit Speiseöl bestreichen, unter den vorgeheizten Grill legen.

Grillzeit
Gas: jede Seite etwa 6 Minuten
Strom: jede Seite etwa 7 Minuten

Beigabe: Sahne-Meerrettich, Kräuterbutter oder Sauce bearnaise, Folienkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Speckäschen mit Gemüse

Zutaten:

2 Äschen (etwa 1 kg), Zitronensaft, Salz, 125 g durchwachsener Speck, 6 enthäutete Tomaten,
2 Auberginen (etwa 250 g), 1 Stange Porree (Lauch), 2 Zwiebeln, 50 g Butter oder Margarine,
1 Eßl. Weizenmehl, 1/4 1(250 ml) saure Sahne, Paprika edelsüß.

Zubereitung:

Die Äschen schuppen, ausnehmen, Flossen und Schwanz entfernen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen, mit Salz würzen. Speck in Streifen schneiden, die Fische damit spicken, mit dem restlichen Speck eine feuerfeste, gefettete Form auslegen. Tomaten in Scheiben schneiden, Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, Porree gründlich waschen, in Ringe schneiden (evtl. nochmals waschen), Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden; die 4 Zutaten gleichmäßig auf dem Speck verteilen, den Fisch darauf legen.
Butter in Flöckchen darauf setzen.
Die Form in den Backofen stellen und die garen Äschen mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Für die Sauce Mehl mit saurer Sahne anrühren, in den Bratensatz rühren, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Paprika abschmecken.
Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorheizen 4-5, dünsten 4-5
Strom: 200-225
Dünstzeit: 35-40 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten
Beigabe: Dampfkartoffeln, Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Äsche mit Petersiliensauce

4 Äschen, Essig zum Säuern, 1 ½ l Wasser, ¼ l Weinessig, ¼ l trockener Weißwein,
2 gehäufte Eßl. Salz, 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 8 Pfefferkörner, 25 g Margarine, 30 g Mehl, 1/8 l Rahm, l Eigelb, 1 Bund Petersilie, Salz, Zucker.

Die Äschen säubern. schuppen und mit Essig begossen ca. 30 Minuten stehen lassen.
Inzwischen einen Sud aus Wasser, Essig, Wein und den Gewürzen zum Kochen bringen. Die Äschen darin gar ziehen lassen. Vorsichtig herausnehmen und warm stellen.
Aus Margarine. Mehl und 3/8 l Sud eine helle Grundsauce bereiten, den Rahm dazugeben, mit verquirltem Eigelb legieren, die Petersilie hacken und unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Garzeit ca. 25 Minuten
Beigaben: Salzkartoffeln und grüner Salat
Unsere Weinempfehlung: Typ lb (trockener, herzhafter Weißwein)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

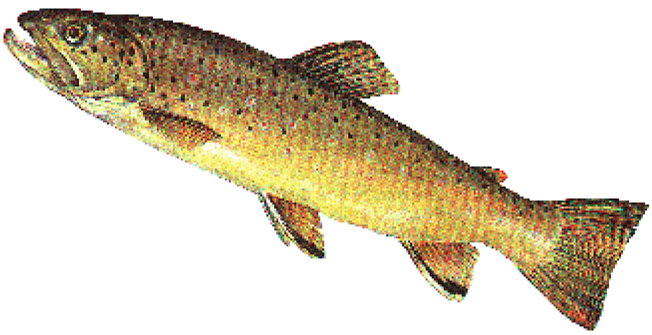
Bachforelle

Lachse Salmonidae
Salmo trutta m. fario

Die Bachforelle ist mit ihrem niedrigen muskulösen Körper exzellent dem Leben in schnellfließenden Gewässern angepaßt. Sie beansprucht Biotope mit sauberem, kaltem und sauerstoffreichem Wasser. Unter diesen Bedingungen besiedelt sie das Gewässerspektrum von Hochgebirgsbächen bis 2000 m Höhe bis zu den Talsperren und kühlen Teichen der Ebene. In den nährstoffarmen Hochgebirgsbächen wächst sie zu 20-25 cm Länge, in Gebirgsflüssen etwa bis 35 cm und in den Niederungen, wo die günstigsten Futterbedingungen herrschen, bis zu 60cm und einem Gewicht von 1 -2 kg heran.
Die Bachforelle ist ein stationärer Fisch, der in einem bestimmten Teil des Gewässers beheimatet ist und dies nur zum Laichen verläßt. Selten sind die Laichplätze mehr als einen Kilometer entfernt. Eventuelle Stromschnellen oder Wasserfälle werden auf der Laichwanderung im Sprung überwunden. Bachforellen können bei einer Höchstgeschwindigkeit von 37 km/h Hindernisse bis zu 1,5 m Höhe überwinden. Einen Teil der abgelaichten Eier befördert das Weibchen mit kreisenden Bewegungen ins vorbereitete Nest, den Rest wirbelt sie dabei auf, so daß die Strömung diese Eier weiter weg in Bodenrisse schwemmt. Der Großteil der abgetriebenen Eier wird meist von Raubfischen, die Forelle selbst nicht ausgenommen, gefressen. Die Bachforelle ist eine der wirtschaftlich wichtigsten Lachsarten Europas. Bereits im 18. Jahrhundert wurde die Technologie ihrer künstlichen Vermehrung ausgearbeitet, die heute eine 80%ige Überlebensrate des Laiches absichert. Die Bachforelle wird meist mit der Fliegenangel oder der Schleppangel mit Blinker oder toten Fischen als Köder geangelt.

Kennzeichen: Ähnlich der Meerforelle, jedoch wesentlich kleiner und anders gefärbt. Färbung sehr variabel Männchen mit Laichhaken.
Größe und Gewicht: 20-35 (-50) cm; 0,5-2kg
Laichzeit: Oktober bis Januar
Laichsubstrat: Seichte Stellen auf Kies
Fruchtbarkeit: Je Kilo Körpermasse des Weibchens 2000-3000 Eier Nahrung: Insekten, Frösche, Krebse und gelegentlich kleine Nagetiere
Verbreitung: Mittlere und obere Abschnitte der Fließgewässer Europas, des Kaukasus, Kleinasiens, Marokkos und Algeriens

Bachforelle



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Bachforelle

Engl.: brook trout, river trout;
Franz: truite de ruisseau, truite de nviere; Ital.: trota di fiume oder di torrente; Span.: trucha.
Einer der schmackhaftesten Süßwasserfische, der je nach Lebensgebiet eine besondere Färbung
annimmt und kleine, fließende Gewässer bevorzugt. Die Bachforelle ist fettarm, 25 bis 40cm lang und geräuchert eine Delikatesse.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Bachforelle, fränkische

4 Bachforellen, Essig, Salz, 150 g Speck, 1/8 l Weißwein, 4 Eßl. Rahm, 1 TL. Stärkemehl,
2 Eßl. gehackte Kräuter nach Belieben

Die Forellen werden gereinigt, mit Salz gewürzt und mit ein paar Tropfen Essig beträufelt, mit Speckscheiben belegt oder gespickt und von allen Seiten in der Pfanne gebraten. Wenn sie schön knusprig braun sind, werden sie herausgenommen und warmgestellt. Der Bratensatz wird mit Weißwein losgekocht, mit etwas Speisestärke gebunden und der Rahm hineingerührt. Nicht mehr kochen lassen. Die Forellen mit den Kräutern bestreuen und die Soße darübergeben.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Krautwickel von der Dhronbachforelle mit Erbsenschotenbutter

Harald Rüssel
Landhaus St. Urban
Naurath/Wald

300 g Dhronbachforelle, 100 g Spinat, 5 Reisblätter, 125 ml Sahne, 100 ml Brühe, 200 g Sauerkraut, 50g Wurzelgemüse,
28 g Schalotten, 1 Eiweiß, 100 g Erbsen, 100 g Blattspinat, 20 g Koriander, Thymian, Rosmarin, Nelken, Lorbeerblätter,
Wacholderheeren, 2 Schalotten.

Aus der Forelle 50 g schwere Portionen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Das restliche Filet zur Fischfarce weiterverarbeiten. Das Filet in kleine Stücke schneiden und mit etwas Eiweiß mixen.
Dann flüssige Sahne und Kräuter unterarbeiten. Die Farce durch ein feines Sieb passieren, mit geschlagener Sahne verfeinern und mit Noilly Prat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut mit Schalotten und Wurzelgemüse ansetzen und mit Salz, Pfeffer und geriebenen Kartoffeln mischen. Den Spinat putzen und blanchieren, in kaltem Eiswasser abschrecken, auf ein Küchentuch ausbreiten und trockentupfen. Das Forellenfilet mit Farce umstreichen und in Spinat einpacken, dann mit abgetropftem Rieslingkraut umwickeln und im Reisblatt verpacken und backen.

Erbsenschotenbutter:
Schalotten mit etwas Knoblauch und Thymian farblos anschwitzen und die Erbsenschoten hinzugeben. Ablöschen mit Riesling und mit Brühe und Sahne auffüllen, mit Weizenpuderstärke leicht binden und im Glasmixer mixen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, vor dem Servieren mit etwas Butter aufmontieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Pot-au-feu von Wildfischen

Volker Schwarzkopf/
Udo Hoppen
Hotelpark Der Westerwaldtreff
Oberlahr

1 Bachforelle von etwa 250g und 1 Schleie von etwa 250 g, 1 Bachsaibling von etwa 250 g, 1 Aal von etwa 250 g,
4 Flußkrebse, l00 g Karottenstreifen, 100 g Selleriestreifen, 100 g Lauchstreifen, 0,2 1 trockener Weißwein, 20 ml Pernod,
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer und Safran.

Forelle, Saibling und Schleie säubern, filetieren, häuten und in 3 cm große Würfel schneiden. Aal enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Aus Fischkarkassen, Weißwein, Wasser, Schalotten und Knoblauch einen Fischfond herstellen. Auf schwacher Flamme sieden lassen und nach etwa 1 Std. abpassieren. Den Fond mit Safran und Pernod abschmecken. Die vorbereiteten Fischwürfel mit den Gemüsestreifen und den Flußkrebsen in den abgeschmeckten Fischfond geben und darin pochieren. Die gegarten Fischwürfel in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Gemüsestreifen und den Flußkrebsen garnieren.
Dazu wird Knoblauchbaguette gereicht.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Bach-Schmerle
Schmerlen Cobitidae
Noemacheilus barbatulus

Die Bach-Schmerle lebt in der Strömung der oberen und mittleren Flußläufe sowie in einigen Durchflußteichen und Stauseen, wo sie sich nahe den Zuflüssen aufhält. Zudem besiedelt sie Biotope im sauren Milieu der Sümpfe sowie im harten Wasser überfluteter Steinbrüche. Die Eigenschaft der Darmatmung läßt sie in Trockenperioden und in verschlammten Gewässerabschnitten, vor allem nach Regenfällen, überleben. Wie alle Arten der Familie *Cobitidae* hat sie eine zurückgebildete Schwimmblase, so daß sie sich vorwiegend am Boden fortbewegt, indem sie mit dem Körper Schlängelbewegungen ausführt. Ihre Nahrungssuche vollzieht sich in der Regel nachts, wobei sie den Grund nach Kleintieren und Resten von Wasserpflanzen absucht. Der Schmerlenkörper ist von zahlreichen bräunlichen Flecken bedeckt, die nicht scharf abgegrenzt sind, so daß der Eindruck einer Marmorierung entsteht. In der Laichzeit in den Frühjahrsmonaten bekommen beide Geschlechter einen Laichausschlag, der jedoch bei den Weibchen nur schwach ausgebildet ist. Man erkennt die Männchen außerhalb der Laichzeit an ihren langen Brustflossen und den Hautlappen an der Ober- und Unterkante des Schwanzstieles. Obwohl die Bach-Schmerle gegen organische Verunreinigungen relativ widerstandsfähig ist, sind ihre Bestände stark zurückgegangen. In früheren Jahren war sie wegen ihres ausgezeichneten Fleisches beliebt und wird noch heute in einigen Gegenden als Delikatesse angeboten.

Kennzeichen: Körper langgestreckt. Kopf abgeflacht. Maul unterständig mit6 Barteln. Schwanzflosse gerade. Seiten mit kleinen, nicht überlappenden Schuppen
Größe und Gewicht: 10-15 cm; 80-150 g
Laichzeit: April bis Mai
Laichsubstrat: An Steinen und flutenden Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 3000-25000 Eier
Nahrung: Bodenbewohnende Wirbellose (hauptsächlich Insektenlarven)
Verbreitung: In Europa und asiatischem Teil der Sowjetunion. Fehlt in Norwegen Nordschweden, Nordschottland, auf der Iberischen Halbinsel, in Mittel- und Süditalien sowie in Griechenland. Gelegentlich in Ostseebuchten.

Bachschmerle



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

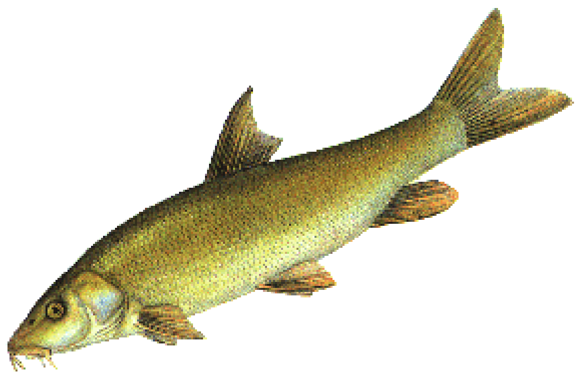
Barbe
Weißfische Cyprinidae
Barbus barbus

Die Barbe ist in ihrem Verbreitungsgebiet ein typischer Bewohner tieferer schnellfließender Abschnitte der Unter- und Mittelläufe der Flüsse, die nach ihr den Namen Barbenregion erhielten. Die mit ausreichend Steinen versehenen Kiesgründe bieten der Barbe in ihren Biotopen zahlreiche Versteckmöglichkeiten. Ihre Aktivität zeigt sie besonders nachts oder tagsüber nach einem Gewitter, wenn die Wassermassen vom Regen in den Fluß gespülte Kleintiere mit sich führen. Gewöhnlich durchsuchen sie den Sand- oder Kiesgrund nach Nahrung, indem sie mit den Bartfäden die Steine abtasten und oft umdrehen. Neben Wirbellosen werden auch kleine Fische oder Pflanzenteile gefressen. Den Winter verbringen die Barben im Ruhezustand an tiefen Flußstellen. In den Monaten Mai

bis August ziehen die Barbenschwärme zum Laichen in die höheren Flußabschnitte, wo die meist größeren Weibchen bis zu 150 000 Eier ablegen. Neben der Körperfärbung ist die Rückenflosse ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zur Hundsbarbe. Die Barbe besitzt eine hohe, doch kurze Rückenflosse. Ihr letzter Hartstrahl ist deutlich gezähnt. Bei der verwandten Hundsbarbe ist dieser Strahl glatt. Als beliebter Sportfisch wird die Barbe besonders gegen Abend oder im trüben Wasser geangelt.

Kennzeichen: Körper langgestreckt. Bauch abgeflacht. Maulspalte unterständig mit 4 Barteln. Schuppen klein. Schlundzähne dreireihig.
Größe und Gewicht: 30-60 (-100) cm; 0,5-2 max. 16 kg (Dnepr)
Laichzeit: Mai bis August
Laichsubstrat: Sandiger Grund
Fruchtbarkeit: 20000-150000 Eier
Nahrung: Bodenbewohnende Wirbellose
Verbreitung: West- und Mitteleuropa, einschließlich Donaugebiet. Fehlt in Skandinavien, Irland, Schottland und Italien (Apeninnen-Halbinsel).

Barbe



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Brachsen, Blei

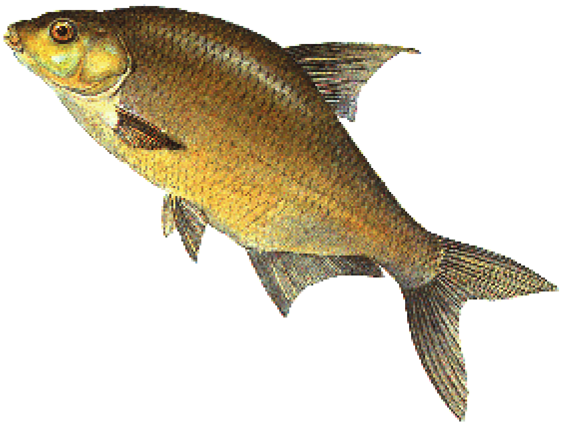
Weißfische *Cyprinidae*
Abramis brama

Der Brachsen ist der Leitfisch der Unterläufe größerer Flüsse, der sogenannten Brachsenregion. Man findet ihn außerdem in Stauseen, Altarmen, Tümpeln, Teichen und Baggerseen. Er toleriert zudem das Brackwasser in den Flußmündungen. Der Brachsen hält sich im tieferen Freiwasser auf, jedoch nähert er sich nachts und abends zur Nahrungssuche dem Ufer. Die Geschlechtsreife setzt nicht einheitlich ein, sondern in einem weiten Zeitraum vom 2. bis zum 7. Lebensjahr. Sein Höchstalter erreicht er zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr. Die Laichspiele der Brachsen verlaufen schwarmweise und sehr stürmisch, so daß es auf ungeeignetem Untergrund zu folgenschweren Verletzungen kommen kann. Zum Schutz der Brachsen legen oftmals Fischer an vegetationslosen Stellen künstliche Nester aus gebundenen Fichtenzweigen aus, die mit Vorliebe benutzt werden. In der Laichzeit besitzen die Männchen an Kopf, Vorderkörper und Brustflossen einen Laichausschlag. Bei Wassertemperaturen von 12-16 Grad schlüpfen die Larven nach 3-4 Tagen. Der Brachsen zählt zu den größeren Fischarten, weshalb sein Wachstum von der Zahlenstärke der Population und von der Zahl der Nahrungkonkurrenten abhängt. Bei Futtermangel oder bei Ausbleiben von Freßfeinden bildet er schlechtwüchsige verkümmerte Populationen. Sein wirtschaftlicher Wert in der Binnenfischerei ist bedeutend. Besonders in Mitteleuropa ist er mit seinem wohlschmeckenden, ziemlich fetten Fleisch ein attraktiver Fisch für die Teichwirtschaft.

Kennzeichen: Körper ähnlich Blicke. Flossen zugespitzt, grau bis schwarz. Maul vorstülpbar. Brustflosse an den Körper angelegt, über Bauchflossen reichend. Schlundknochen.
Größe und Gewicht: 30-40 (-75) cm; 0,5-2 kg, max. 6 kg
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Auf Wasserpflanzen, Wurzeln oder Steinen sowie Kiesgrund.
Fruchtbarkeit: 50 000-500 000 Eier
Nahrung: Insektenlarven, Kleinkrebse, Weichtiere und Würmer
Verbreitung: Ganz Europa mit Ausnahme Nordskandinaviens, Schottlands der Iberischen und Apeninnen-Halbinsel sowie des südlichen Balkans.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Brachsen, Blei



Blei (Bleie, Brachsen, Brasse)

Engl.: bream; Franz.: breme; Ital.:sarago, abramide comune; Span.: sargo.
Ein dicht beschuppter, schöner Fisch aus der Familie der Karpfen mit deren typischer Körperform. Der Blei wird etwa 50cm lang, wiegt bis zu 3kg und lebt in allen europäischen Binnengewässem nördlich der Alpen. Leider ist er grätenreich, sein Fleisch von feinem Geschmack, aber eher fett. Zubereitungsarten: alle für den Karpfen beschriebenen. Der Blei muß geschuppt werden. Geeignete Gewürze sind Beifuß, Dill, Kümmel, Meerrettich, schwarzer Pfeffer, Pimpinelle, Salbei, Tripmadam, Zitrone.
Beilagen: Champignons, frische grüne Erbsen, Gewürzgurken, Julienne von Knollensellerie, Lauch, Möhren, Schalotten, saure Sahne, Zwiebeln, Sahnesauce.

Quelle: Kochen - köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Brassen, östliche Art

Zutaten:

1 großer Brassen (1½-2 kg), 3 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, 3-4 Gewürzkörner,
Salz, 1 Eßl. Essigessenz (25 %), 1 Flasche dunkles Starkbier oder AItbier, ½ 1(500 ml) Wasser,
etwa 50 g Butter, 2 Eßl. Sirup, 60 g Rosinen, 1 Teel. Essigessenz (25 %), 2 Eßl. Weizenmehl, 4 Eßl.
kaltes Wasser, Pfeffer, Zucker, 4-5 Eßl. Sahne.

Zubereitung:

Brassen Schuppen, ausnehmen, Kopf und Flossen entfernen, den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden, mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Gewürzkörnern, Salz, Essigessenz und Bier in ½ 1 Wasser zum Kochen bringen. Die Fischstücke hin eingeben, zum Kochen bringen, etwa 20 Minuten darin ziehen lassen, her ausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Für die Sauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen. Butter zerlassen, Sirup darin erhitzen, Rosinen waschen, gut abtropfen lassen, mit Fischbrühe und Essigessenz zu der Sirup-Butter geben, zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren, unter die Fischbrühe rühren, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken, nach Belieben Sahne unterrühren, die Sauce über den Brassen gießen.

Kochzeit für den Fisch: 20-30 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 10 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln, Endiviensalat.

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Brassen, südliche Art

Zutaten:

1 Brassen (1 ½ - 2 kg), 2-3 Zwiebeln, 2 EßL Essigessenz (25 %), 6-8 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 EßL Salz, etwa 2 ½ 1 Wasser, 40 g Butter oder Margarine, 40. g Weizenmehl, 5-6 gewässerte Sardellenfilets, etwa 20 spanische Oliven mit Paprika gefüllt, Zucker, geschroteter Pfeffer, ½ 1(125 ml) Sahne.

Zubereitung:

Brassen schuppen, ausnehmen, Flossen und Schwanz entfernen, den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln abziehen, achteln, mit Essigessenz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Salz in dem Wasser zum Kochen bringen. Den Fisch hineingeben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Für die Sauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, ½ 1(500 ml) davon abmessen. Butter zerlassen, Mehl unter Rühren darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Die abgemessene Fischbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen gut durchschlagen (darauf achten, daß keine Klumpen entstehen), zum Kochen bringen und etwa 10 Min. kochen lassen. Sardellenfilets in Stücke schneiden, Oliven in Scheiben schneiden, beide Zutaten in die Sauce geben, kurz miterhitzen. Die Sauce mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Sahne unterrühren. Die Sauce getrennt zu dem Brassen reichen.

Kochzeit für den Fisch: 25-30 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten
Beigabe: Kerbelkartoffeln, Tomaten-Paprika-Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Saure Brasse

1 Brasse (etwa 1 kg), 1 Knoblauchzehe, 3 Eßlöffel Öl, 500 g reife Tomaten, 30 g eingelegte Kapern, Pfeffer, Salz, 1 Eßlöffel Essig.

Brasse schuppen, Flossen, Schwanz und Kopf entfernen, aufschlitzen, ausnehmen, innen und außen gut waschen, abtrocknen, zweiteilen, Gräten entfernen, Fischhälften in handtellergroße Stücke teilen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen, fein hacken. Öl und zerdrückte Knoblauchzehe in Topf erhitzen, bei Bräunung des Knoblauchs Fischscheiben einlegen, unter häufigem Schütteln des Topfes auf jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und Salz zugeben, fünf Minuten durchkochen, Kapern und Essig einrühren, Fisch garen, abschmecken, mit der Soße auf einer heißer Platte auftragen.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Weißfische in Weißwein

4 Weißfische von insgesamt etwa 1000 g, 1 kleine Zwiebel, 3 Eßlöffel Öl, ½ Glas trockener Weißwein, 400 g Tomaten, Salz, Safran.

Weißfische ausnehmen, Flossen und Kopf entfernen, waschen, abtrocknen. Tomaten auspressen (nur der Saft wird verwendet). Öl in Kochtopf erhitzen, gehackte Zwiebel leicht anbräunen, mit Wein aufgießen, einkochen lassen. Tomatensaft, Salz, Pfeffer und Safran in den Topf geben, aufkochen lassen, Fische einlegen, bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten garen, abschmecken.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Döbel

Weißfische Cyprinidae
Leuciscus cephalus

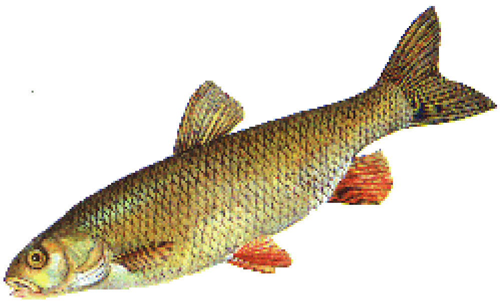
Der Döbel ist ein robuster, zylindrisch geformter Fisch mit breitem, großem Kopf und endständigem Maul. Seine großen Schuppen sind in der Regel dunkel umsäumt. Er lebt in Binnengewässern, kann jedoch gelegentlich auch im Brackwasser, wie der Ostsee, vorkommen. Obwohl sich der Döbel ausgezeichnet allen Wasserbiotopen anpassen kann, bevorzugt er Fließgewässer mit hartem Grund. In den Flußebenen hält er sich vornehmlich unterhalb von Wehren, aber auch vor Kanalisationseinmündungen auf, wo er im Abfall reichlich Nahrung findet. In Forellengewässern wird der Döbel ungern gesehen, da er mit den Forellen in unmittelbarer Nahrungskonkurrenz steht und zudem Eier und Fischbrut anderer Fischarten frißt. Der überaus gefräßige Döbel lebt sowohl von pflanzlicher als auch von tierischer Nahrung. Größere Exemplare jagen Fische, Frösche, Krebse und verschmähen selbst im Wasser treibendes Obst nicht. Männchen und seltener auch Weibchen tragen zur Laichzeit im Frühling an Rumpf und Kopf einen Laichausschlag. Die Eiablage der ca. 50 000-
200 000 Eier vollzieht sich in mehreren Portionen. Nach Aufzehrung des Eidottersacks beginnt die Brut intensiv nach feinem Zooplankton zu jagen. Junge Döbel leben in Schwärmen, während ältere Exemplare einzelgängerisch sind. Sie halten sich dicht

unter der Wasseroberfläche und registrieren daher jede Gefahr. Obwohl der Döbel sehr häufig ist, spielt er für die Fischereiwirtschaft keine bedeutende Rolle. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal der LeuciscusArten ist die Form der Afterflosse. Der Döbel besitzt eine breite Afterflosse mit gewölbtem Außenrand, der Hasel eine schmale, eingebuchtete und der Aland eine breite, eingeschnittene Afterflosse. In den Gebirgsbächen und Seen des südwestlichen Jugoslawiens ist der verwandte Makal-Hasel (L. mierolepis) verbreitet. Er erreicht eine Länge von nur 20-30 cm.

Kennzeichen: Kopf breit. Rand der Afterflosse nach außen gewölbt. Maul endständig. Schlundknochen zweireihig
Größe und Gewicht: 40-45 (-70) cm; 0,5-1(3-4) kg.
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Pflanzen und Steine
Fruchtbarkeit: 50000-200000 Eier
Nahrung: Pflanzenteile, Fische, Frösche, Krebse und selten Nagetiere. Junge Döbel fressen Zooplankton.
Verbreitung: In ganz Europa beheimatet mit Ausnahme von Island, Nordskandinavien und den Mittelmeerländern.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Döbel



Eingelegte Döbel-Bratlinge

Zutaten:

4-6 Döbel (je 250-300 g), Zitronensaft, Weizenmehl, 3-4 Eßl Speiseöl, ¾ 1(750 ml) erkaltete Fleischbrühe (Brühwürfel), ¼ 1(250 ml) Weißwein, 3 Eßl. Essigessenz (25 %), 3-4 Zwiebeln, 1-2 Möhren, 6-8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Senfkörner oder Fischgewürz, 1-2 Nelken, Salz, Pfeffer, Zucker.

Zubereitung:

Döbel schuppen, ausnehmen, Kopf und Schwanz entfernen, die Fische unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen, in Mehl wenden. Öl erhitzen, die Fische von beiden Seiten darin braten, abkühlen lassen. Für die Marinade erkaltete Fleischbrühe mit Weißwein und Essigessenz mi-
schen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Möhren putzen, schrappen, waschen, in dünne Scheiben schneiden, die beiden Zutaten mit den Fischen, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Senfkörnern, Nelken, Salz, Pfeffer und Zucker in die Flüssigkeit geben, 2-3 Tage darin ziehen lassen.

Bratzeit: 6-10 Minuten
Beigabe: Pellkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Döbel-Salat „Clarissa"

Zutaten:

2-3 Döbel (etwa 1 kg), Zitronensaft, 2-3 Zwiebeln, etwa 2 1 Salzwasser, 4 Lorbeerblätter, 5-6 Pfefferkörner, einige Wacholderbeeren, 1 kleiner Kopf Eisbergsalat, 1-2 rote Paprikaschoten, 3 enthäutete Tomaten, 2 Salatzwiebeln, 6 Eßl. Speiseöl, 1 Eßl. Essigessenz (25 %), 6 Eßl. Weißwein,
½ zerdrückte Knoblauchzehe, geschroteter, schwarzer Pfeffer, Salz, Zucker, 1 Bund gehackte Kräuter.

Zubereitung:

Döbel schuppen, ausnehmen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Zwiebeln abziehen, vierteln, Salzwasser zum Kochen bringen, den Fisch mit den Zwiebelvierteln, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren hineingeben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen. Den Fisch aus der Fischbrühe nehmen, abkühlen lassen, enthäuten, sorgfältig entgräten, in mundgerechte Stücke teilen.
Eisbergsalat putzen, waschen, zerpflücken, Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden. Tomaten in Achtel schneiden, Salatzwiebeln abziehen, in sehr dünne Ringe schneiden. Für die Salatsauce Öl mit Essigessenz, Weißwein, Knoblauchzehe und geschrotetem schwarzem Pfeffer verrühren, mit Salz und Zucker abschmekken. Die Soße mit den Salatzutaten vermengen, gut durchziehen lassen.

Garzeit: etwa 20 Minuten
Beigabe: Stangenweißbrot

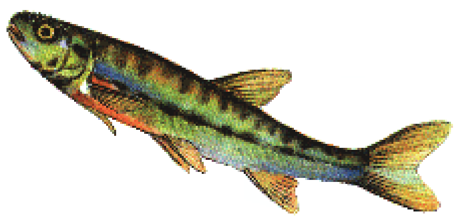
Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Ellritze
Weißfische Cyprinidae
Phoxinus phoxinus

Die Ellritze ist einer der schönsten Süßwasserfische unserer Breiten. Sie lebt vorwiegend in Gebirgsbächen, kleineren Flüssen und Seen mit kaltem, sauerstoffreichem Wasser. Die Ellritze ist ein typischer Schwarmfisch und besitzt keulenförmige Schleimzellen, die über die Haut verstreut sind und einen charakteristisch riechenden Schleim absondern. Damit soll ein ständiger Kontakt zwischen den Fischen aufrecht erhalten werden. Mit dieser Einrichtung ist gewährleistet, daß die Fische auch nachts oder bei trübem Wasser zusammenbleiben können. Lediglich beim Herannahen eines Raubfisches flieht der Schwarm blitzschnell nach allen Seiten, wobei die Einzeltiere Unterschlupf an flachen Stellen zwischen Steinen suchen. Im Mai und Juni konzentrieren sich die Ellritzenschwärme zum Laichen an seichten Stellen mit größerer Strömung. Während dieser Zeit sind die Männchen charakteristisch bunt gefärbt sowie an Kopf und Brustflossen mit Laichausschlag versehen. Der verhältnismäßig zahlreiche Laich bei dieser kleinen Art soll die empfindlichen Verluste ausgleichen, die vor allem von Forellen und anderen Fischarten verursacht werden. Ellritzen sind sehr empfindlich gegen Wasserverunreinigung, so daß die vorhandenen Bestände stark abgenommen haben. Für Forellen stellen sie wichtige Futterfische dar, sonst sind sie ohne größere wirtschaftliche Bedeutung.

Kennzeichen: Körper spindelförmig. Flossen abgerundet. Schuppen sehr klein. Männchen bunt mit rotem Bauch und Laichausschlag. Weibchen mit gedrungener Form. Schlundzähne.
Größe und Gewicht: 6-10 (-14) cm.
Laichzeit: Mai bis Juli
Laichsubstrat: Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 200-4500 Eier
Nahrung: Kleine Wasserinsekten und bodenbewohnende Wirbellose.
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme von Nordschottland, dem größten Teil Irlands, Nordskandinavien, Südspanien und Portugal, Mittel- und Süditalien sowie des Peloponnes.

Ellritze



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Flußbarsch
Barsche Percidae
Perca fluviatilis

Der Flußbarsch ist in Europa mit Ausnahme Schottlands, Norwegens und der Südöstlichen Halbinsel verbreitet. Er lebt in den unter-

schiedlichsten Gewässern, von Kolken im Oberlauf eines Flusses, Gebirgsbächen, Teichen bis zu Stauseen. Er laicht in Schwärmen von April bis Juni in 1-4 m Tiefe. Jungfische ernähren sich überwiegend von Zooplankton, später von wirbellosen Kleintieren und mit einer Länge von 20 cm gehen sie zur räuberischen Lebensweise über. Barsche fressen kleinere Fische einschließlich der eigenen Brut. Die Fischeier sind in 1,2 m langen durchsichtigen Gallertschnüren verpackt und in Klümpchen angeordnet. Meist verbringen die Flußbarsche ihr gesamtes Leben im Schwarm. Mit organisiertem Jagdverhalten treiben die Barsche Kleinfischschwärme in die Enge, um mit plötzlichen Ausfällen einzelne Fische zu erbeuten. Einzeln lebende ältere Barsche lauern, ähnlich wie der Hecht, im Versteck und warten auf vorbeischwimmende Beute. Gelingt es ihm nicht auf Anhieb, die Beute zu ergreifen, so versucht er sie einzuholen, was ihn vom Hecht unterscheidet. In abgeschlossenen Gewässern vermehren sich die Barsche derart, daß ihnen das Futterangebot nicht mehr ausreichen kann und sie schließlich verkümmern. Unter günstigen Umständen werden sie mit 12-15cm im Alter von 2-3 Jahren geschlechtsreif. Der Barsch ist ein langlebiger Fisch, der bis zu 50 Jahre alt werden kann. Als Sportfisch ist er sehr beliebt und in Teichwirtschaften nutzt er dem Menschen als Speisefisch sowie als natürlicher Feind und Regulator kleinerer Fischarten.

Kennzeichen: Kopf keilförmig mit endständigem Maul. Deutlich getrennte Rückenflossen. Schwarze Querstreifen an den Körperseiten. Ältere Fische mit Buckel.
Größe und Gewicht: 30-40 (-50) cm; 300-500(1-5) kg.
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Wasserpflanzen oder Zweige
Fruchtbarkeit: 80000-250000 je Kg Körpergewicht
Nahrung: Kleinere Fische und Fischbrut. Jungbarsche fressen Zooplankton, später wirbellose Kleintiere
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme Schottlands Norwegens und der südeuropäischen Küsten.

Flussbarsch



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Barsch (Flußbarsch, gestreifter Barsch, Egli)

Engl.: perch; Franz.: perche; Ital.: pesce persico; Span.: perca.
Ein ovaler, dick wirkender Fisch mit festen Kammschuppen und dunklen Querstreifen. Barsche werden bis zu 60cm lang und etwa 2 kg schwer. Sie leben in Bächen, Flüssen und Seen sowie in Brackwassern in ganz Nordeuropa, Nordasien und Nordamerika. Das Fleisch ist zart, fettarm, mit angenehmem Eigengeschmack.
Zubereitungsarten: Der Barsch muß geschuppt werden. Kleine Fische kann man nach Rezepten für Forelle zubereiten oder in Ausbackteig fritieren. Größere Fische gart man in Bratfolie mit Kräutern und wenig Weißwein.
Beilagen: Champignons, gehackte hartgekochte Eier mit Petersilie und zerlassener brauner Butter gemischt, grüne Erbsen, Garnelen, Sardellenbutter, Spargelspitzen; Sauce hollandaise.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Barsch in Kräutersauce

Zutaten:

2 Barsche (etwa 1 ½ Kg), verdünnte Essigessenz (25 %) oder Saft von 2 Zitronen,
1 Möhre, 2 Zwiebeln, 1 1/2 l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 10 Pfefferkörner,
1 EßL Essigessenz (25 %), 3 Eßl. Wasser, 1 Eßl. Salz, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl,
¼ l(250 ml) Sahne, 2-3 Bund feingehackte Petersilie, 1 Eigelb, 2 Eßl. kaltes Wasser, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Barsche schuppen, ausnehmen, Kopf und Flossen entfernen, die Fische unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen,

nach Belieben mit verdünnter Essigessenz (1 Teel. Essigessenz auf 4 Teel. Wasser) beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Möhre putzen, schrappen, waschen, in Würfel schneiden, Zwiebeln abziehen, halbieren; Wasser mit Möhre, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Essigessenz und Salz zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Fische in das schwach kochende Wasser geben, 15-20 Minuten darin ziehen lassen. Herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Für die Kräutersauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, ¼ l davon abmessen. Butter zerlassen, Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Die abgemessene Fischbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Sahne und Petersilie unterrühren, weitere 2-3 Minuten kochen lassen. Eigelb mit Wasser verschlagen, die Sauce damit abziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Barsche gießen oder getrennt dazu reichen.

Garzeit für den Fisch: 20-25 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 10 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln, Tomatensalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Pikant gefüllter Barsch

Zutaten:

1 Barsch (1-1/2 kg), Zitronensaft, 1 Fenchelknolle (etwa 250 g), ½ Teel. Salbei, Salz, Pfeffer, Weizenmehl, etwa 60 g Butter, Zitronenscheiben, Petersilie, 1 Glas (1-2 cl) Weinbrand.

Zubereitung:

Barsch schuppen, ausnehmen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen. Fenchelknolle putzen, waschen, vierteln, fein würfeln, 4 Eßl. davon mit Salbei und Salz vermengen, in den Fisch füllen, zunähen oder mit Holzstäbchen zustecken. Den Fisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Butter zerlassen, den Fisch von beiden Seiten darin braten. Den restlichen Fenchel hinzufügen, mitbraten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem Bratfett begießen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren, nach Belieben mit Weinbrand beträufeln.

Bratzeit: jede Seite 13-15 Minuten
Beigabe: Kerbelkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Barsch „Clothilde"

Zutaten:

4 Barsche (je 250-300 g), verdünnte Essigessenz (25 %) oder Saft von 1 Zitrone, Salz, 50 g Butter oder Margarine, 300g Champignons (aus der Dose), 200 g Krabbenfleisch (frisch oder aus der Dose), 1 Bund gemischte, fein gehackte Kräuter, 1/8 1(125 ml) Weißwein, 1/8 1(125 ml) Champignonflüssigkeit, 1 Eigelb, 3 Eßl. Sahne oder Creme fraiche (Sauerrahm), Pfeffer.

Zubereitung:

Die Barsche schuppen, ausnehmen, filetieren, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, nach belieben mit verdünnter Essigessenz (1 Teel. Essigessenz auf 4 Teel. Wasser) oder Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen, mit Salz würzen.
Butter zerlassen, die Fischfilets von beiden Seiten darin anbraten. Champignons abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen, die Champignons in Scheiben schneiden, mit Krabbenfleisch und Kräutern zu dem Fisch geben. Weißwein und Champignonflüssigkeit hinzugießen, den Fisch gar dünsten lassen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Eigelb mit Sahne oder Creme fraiche verschlagen, die Champignon-Krabben-Sauce damit abziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Fischfilets gießen.

Garzeit: 10-12 Minuten

Beigabe: Folienkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Barsch, gebacken

Zutaten:

2-3 Barsche (etwa 1 ½ kg), Saft von 1 Zitrone oder verdünnte Essigessenz (25 %), 1 gestrichener Teel. Salz, 1 Teel. geschroteter Pfeffer, 1 Bund gemischte, feingehackte Kräuter, etwa 2 Eßl. weiche Butter, 2 Eigelb, Semmelmehl, 50 g Butter oder Margarine.

Zubereitung:

Die Barsche schuppen, ausnehmen, Flossen und Schwanz entfernen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Für die Marinade Zitronensaft oder verdünnte Essigessenz (1 Teel. Essigessenz auf 4 Teel. Wasser) mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren, die Fische damit einreiben, 2-3 Stunden ziehen lassen, aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Die Marinade durch ein Sieb gießen, die Kräuter mit Butter und Eigelb verrühren, die Fische damit bestreichen, in Semmelmehl wenden. Butter zerlassen, die Barsche von beiden Seiten darin goldbraun braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Bratzeit: 25-30 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln, Endiviensalat, gebräunte Butter.

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Barschfilets auf schwedische Art

4 Portionen a 370 Kalorien

1200 g Barsch, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Teelöffel Pfefferkörner, ¼ 1 Weißwein, 2 Zitronen, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 4 Scheiben altbackenes Toastbrot, 75 g Butter.

Fischfilets von den Gräten schneiden, enthäuten (Vorsicht vor den scharfen Flossen!). Gräten mit Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Weißwein 15 Minuten kochen. Fischfilets mit Saft von 1 Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Toastbrot entrinden, zu Bröseln zerreiben, mit Petersilie mischen. Schale einer ungespritzten Zitrone unterreiben. Flache feuerfeste Form mit Butter bestreichen, Fisch einlegen. Fischfond daraufgießen, mit Bröseln bestreuen, mit zerlassener Butter beträufeln. Bei 180 Grad 35 Minuten überbacken. Mit süßsauer abgeschmecktem Gurkensalat und mit Kümmel gekochten neuen Kartoffeln servieren.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Fischsalat, bunter

250g Kartoffeln, 500 g Barschfilet, 1 TL Salz, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner, einige Senfkörner, 1 Msp Pfeffer, 1 Scheibe Zitrone (1/2 cm), 250g Erbsen a. d, Dose, 250g Karottenwürfel a. d. Dose, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Schnittlauchröllchen, 2 Eßl. Öl, 2-3 Eßl. Kräuteressig, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, Zucker.

Die Kartoffeln waschen und in einem Liter Salzwasser gar kochen. Noch heiß pellen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.
Den Fisch waschen. ½ 1 Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Senfkörnern, Pfeffer und Zitronenscheibe zum Kochen bringen. Den Fisch hineingeben, nochmals aufkochen und garziehen lassen. Das Barschfilet auf eine Platte geben, erkalten lassen und zerpflücken.
In der Zwischenzeit das Gemüse abtropfen lassen und 2 Eßl. der Flüssigkeit beiseite stellen, die Zwiebel abziehen und würfeln.
Die Gemüsebrühe mit Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Alle Salatzutaten mit der Sauce vermengen, den Salat durchziehen lassen und nochmals mit Salz und Essig abschmecken.

Kochzeit: Kartoffeln 25-30 Min.
Fisch ca. 10 Min.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Fischschaschlik mit Ketchupsauce

6-8 Eßl. Tomatenketchup, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 500g Barschfilet, 1 Zitrone, 2 Gewürzgurken, 5 Scheiben durchwachsener Speck (je ½ cm dick), 2 Zwiebeln, 50g Butter, Petersilie.

Das Tomatenketchup mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.
Den Fisch waschen, abtrocknen, in ca. 2 x 2cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und 15 Min. stehenlassen. Danach mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen.
Die Gewürzgurken in Scheiben, jede Speckscheibe in 5 Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, vierteln und auseinandertrennen. Alle Zutaten abwechselnd auf 4-6 Spieße stecken.

Die Butter in einem Bräter zerlassen, die Fischspieße von allen Seiten darin braten und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren. Die Ketchupsauce gesondert reichen.

Bratzeit: ca. 8 Min.

Beigabe: Reis, grüner Salat, Tomaten- oder Endiviensalat

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Barsch, gebraten

2-3 küchenfertige Barsche (etwa 1 ½ kg), Saft von 1 Zitrone, 1 gestrichenen Teel. Salz, 1 Teel. geschroteten Pfeffer,
2-3 Eßl. gemischte feingehackte Kräutern, 2 Eßl. weicher Butter, 2 Eigelb, Semmelmehl, 50 g Butter.

2-3 küchenfertige Barsche (etwa 1 ½ kg) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen.

Für die Marinade:

Saft von 1 Zitrone mit 1 gestrichenen Teel. Salz, 1 Teel. geschrotetem Pfeffer, 2-3 Eßl. gemischten feingehackten Kräutern verrühren.
Die Fische damit einreiben, 2-3 Stunden ziehen lassen. Aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Die Marinade durch ein Sieb gießen, die Kräuter mit etwa 2 Eßl. weicher Butter,
2 Eigelb verrühren, die Fische damit bestreichen. In Semmelmehl wenden. 50 g Butter
zerlassen, die Barsche von beiden Seiten darin goldbraun braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Bratzeit: 20-25 Minuten.
Beilage: Petersilienkartoffeln, Endiviensalat.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Flußbarschfilet auf jungem Spinat mit wildem Knoblauch

Jan Treutle
Restaurant Im Gütchen
Bad Kreuznach

1 Flußbarsch von etwa 1,2 bis 1,5 kg, ¼ 1 Weißwein, 2 Champignons, 2 Schalotten, ¼ Knolle Sellerie, ¼ l Milch, 100 g Butter, ¼ l Sahne, 1 kleiner Bd. wilder Knoblauch, 500 g Spinat, 100 g Butter, 1 Schalotte, etwas Salz, Pfeffer und Muskat.

Flußbarsch ausnehmen, Gräten ziehen, die Haut abziehen und in den Kühlschrank stellen.
Aus den Gräten einen Fond herstellen, dazu die Gräten mit kaltem Wasser aufsetzen, Weißwein und Gemüse zugeben und etwa ½ Std. köcheln lassen, mit Salz, Zitrone und Thymian abschmekken und passieren. Anschließend wieder auf die Flamme stellen und bis zur Hälfte einkochen. Sodann die Sahne zugeben und nochmals reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht.
Den Spinat von den Stielen schneiden, waschen, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, damit der Spinat die Farbe behält. Die Schalotten würfeln und in etwas Fett anschwitzen. Den Spinat zugeben und abschmecken. Den jungen Knoblauch in feine Streifen schneiden, in der Sauce mitkochen und anschließend herauspassieren. Die Sauce mit Butterflocken binden. Die Fischfilets etwas salzen und mehlieren, in etwas Butter goldbraun braten.

Anrichten:
Den Spinat in die Mitte der Teller geben, den Fisch auflegen und die Sauce drum herum laufen lassen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und
Verlag GmbH & Co. KG

Graskarpfen, Weißer Amur

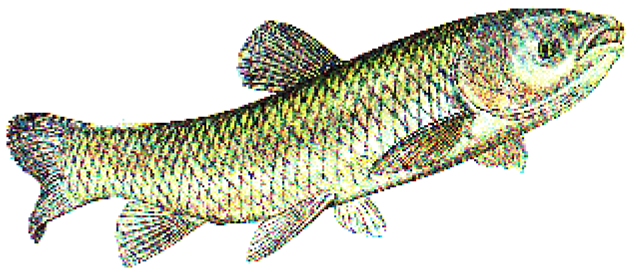
Weißfische Cyprinidae
ctenopharyngodon idella

Der in weiten Teilen Ostasiens beheimatete Graskarpfen wurde schrittweise nach Europa und in neuerer Zeit auch in die USA verbracht. Zweck seiner Einführung war sein Nutzen als billiger und natürlicher Pflanzenvertilger in Karpfenteichen und Tümpeln.

Seine Biotope sind vor allem große, warme Flüsse mit ruhiger Strömung, ausreichender Tiefe und zahlreichen toten Altarmen und verkrauteten, ruhigen Buchten. In seiner Heimat laicht er von April bis Sommerende, sobald die Wassertemperatur 15-18 Grad erreicht. Die Brut schlüpft innerhalb von zwei Tagen und hält sich unter natürlichen Bedingungen an seichten Uferstellen auf, wo sie sich von feinem Zooplankton ernährt. Schon ab einer Länge von 3 cm geht sie zu pflanzlicher Nahrung über. Die natürliche Fortpflanzung der Graskarpfen scheiterte in unseren Breiten bisher am zu kühlen Klima. Der Laich wird somit künstlich abgestrichen und bei 25 Grad im Inkubator behandelt. Außerhalb der Laichzeit hält sich der Graskarpfen in Buchten und Flußarmen auf, wo er sich von Wasserpflanzen, Benthos und Anfluginsekten ernährt. Im Winter zieht er sich an tiefere Stellen im Strom zurück, wo junge und ausgewachsene Fische in getrennten Schwärmen überwintern. In China nutzt man den Graskarpfen bereits seit 2000 Jahren. Seine Einführung brachte in Europa nicht die erhofften Ergebnisse. Aus den gleichen Gebieten Ostasiens wurden 2 weitere Pflanzenfresser nach Europa eingeführt, der Marmorkarpfen (Aristichtys nobilis) und der Silberkarpfen oder Tolstolob (Hypophthalmichthys molitrix). Von beiden Arten werden in Zukunft Erträge als Beifische in Karpfenteichen erwartet.

Kennzeichen: Körper langgestreckt spindelförmig, ähnlich dem Döbel. Maul balbunterständig. Augen weit auseinanderstehend. Schlundknochen.
Größe und Gewicht: 40-80 cm; 2-5kg. In seiner Heimat bis 120 cm und 32 kg.
Laichzeit: Laicht ausschließlich in seiner Heimat.
Laichsubstrat: Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 50000-150000 Eier pro Kg Körpergewicht.
Nahrung: Wasserpflanzen, Benthos und Anfluginsekten.
Verbreitung: Beheimatet in Ostasien(Mittel- und Unterlauf des Amurs bis Kanton und Taiwan). Eingeführt nach Europa und in die USA.

Graskarpfen



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Westgroppe, Groppe

Groppen Cottidae
Cottus gobio

Die Westgroppe ist in Europa von der Nordküste Spaniens bis zum Einzugsgebiet der Ostsee, in Italien, Dalmatien, in den Flüssen Vardar und Donau, auf der Krim und in den Flüssen Petschora, Dnestr und Prut verbreitet. Sie lebt in Gebirgs- und Vorgebirgsbächen und Flüßchen mit kaltem, gut mit Sauerstoff angereichertem Wasser. Der oben abgeflachte Körper ist der Fortbewegung am Grunde schnellfließenden Wassers angepaßt. Der mächtige Kopf ist eine Anpassung an das Leben in starker Strömung. Durch Zusammenwachsen der Kopfknochen entsteht ein Panzer, der die Organe des Kopfes vor Sand und Kies schützen soll, die nach Regengüssen und während der Frühlingsschmelze am Flußgrund mitgerissen werden. Die Groppenaugen sind zusätzlich durch eine Art Brille geschützt, bestehend aus zwei Hornhautschichten, zwischen denen sich Flüssigkeit befindet. Die Haut der Westgroppe ist völlig glatt und schuppenlos. Bei direkter Bedrohung stellt sich die Westgroppe in Front zum Angreifer, spreizt die Kiemendeckel und die mächtigen Brustflossen und sperrt das breite zahnbestandene Maul weit auf. Durch ihre Schutzfärbung besitzt sie in ihrem Lebensraum eine ideale Tarnung. Da sie keine Schwimmblase hat, beschränkt sie sich auf ruckartige Schwimmbewegungen. Die meiste Zeit verbringt sie in einem Versteck unter Steinen, wo sie Zuflucht vor der reißenden Strömung, Schutz vor Freßfeinden, aber auch Nahrung sucht. Letztere besteht aus kleinsten Bodentieren, vor allem solchen, die unter Steinen leben. Jede Groppe hat ihr festes Versteck unter einem Stein, das sie nur abends und in der Nacht verläßt, um auf Jagd zu gehen. Ihrem Versteck bleibt sie über Jahre hin treu. Im April, Mai und Juni benutzt sie die Hohlräume unter den Steinen zum Laichen. Das Männchen sucht eine solche kleine Höhle aus und säubert sie sorgfältig. Das Weibchen legt dann meist an der Decke 100-500 Eier ab. Bisweilen gelingt es dem Männchen, noch weitere Weibchen zur Eiablage zu bewegen.
Die Westgroppe ist ein wichtiger Nährfisch für die Lachsfamilie, besonders für Forellen.

Kennzeichen: Körper keulenförmig. Rückenflossen getrennt. Brustflossen groß. Maulspalte breit. Haut unbeschuppt mit Ausnahme der Seitenlinie.
Größe und Gewicht: 12-14 (-16) cm; 80 g.
Laichzeit: März bis Juni
Laichsubstrat: Hohlräume unter Steinen
Fruchtbarkeit: 100-500 Eier

Nahrung: Bodenbewohnende Wirbellose, auch Fischlaich und Brut.
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme der nördlichsten und südlichsten Regionen.

Westgroppe, Groppe



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

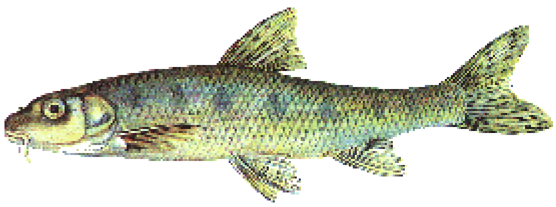
Gründling

Weißfische Cyprinidae
Gobio gobio

Der Gründung ist eine in Europa häufig vorkommende Art, die in ihrem Verbreitungsgebiet eine Reihe von Unterarten bildet. Zudem besiedelt er eine breite Palette unterschiedlichster Lebensräume. Diese reichen von Gebirgsbächen über Weiher, Stauseen und Teiche bis zu Niederungsflüssen. Sogar in stark durchsüßtem Meereswasser kann man ihn antreffen, so im Norden und Osten der Ostsee. Generell beansprucht der Gründling sauberes, nicht zu kühles Wasser, mäßige Strömung und Stein- oder Sandgrund. In der Laichzeit, von April bis Juni, legen die Weibchen in 3-4 Portionen 800-3000 Eier in Klümpchen ab. Nach 6-20 Tagen schlüpft die Brut, die sich zunächst nahe der Laichgründe aufhält, um Zooplankton zu suchen. Seine gefleckte Schutzfärbung entspricht den Farben der Umgebung, in der er sich aufhält. Formen aus tieferen Gewässerabschnitten mit eintöniger Bodenfarbe sind dunkler und haben verschwommene Flecken. Im 2. oder 3. Lebensjahr erreichen die Gründlinge ihre Geschlechtsreife und meist auch schon ihr Höchstalter. Größere Bedeutung für den Menschen haben sie nicht. In einigen Ländern werden typische Nationalgerichte aus Gründlingsfleisch zubereitet, z.B. in Frankreich. Eine eng verwandte Art ist der Kessler-Gründling (G. kessien). Auffällig ist bei ihm das dunkle Band entlang der Seitenlinie. Er kommt im Donau- und Dnestrgebiet, in den rumänischen Flüssen Vilsan und Arges und in Polen in der San vor. Der Kessler-Gründling lebt vornehmlich in Gebirgsbächen in flachen Abschnitten mit starker Strömung. Seine Länge beträgt 10-15 cm, jedoch sind Einzelheiten bezüglich seiner Biologie nicht bekannt.

Kennzeichen: Körper gestreckt-spindelförmig mit abgeflachtem Bauch. Maulspalte unterständig. Oberlippe mit 2 kurzen Barteln. Flanken mit 7-11 schwarzen Punkten. Schlundzähne zweireihig.
Größe und Gewicht: 10-15 cm; 20 g
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Kies- oder Sandgrund, gelegentlich an Pflanzen
Fruchtbarkeit: 800-3000 Eier
Nahrung: Bodenbewohnende wirbellose
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme von Nordskandinavien, Schottland, der Iberischen Halbinsel, Süditalien und Griechenland.

Gründling



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Gründ1ing

Engl.: gudgeon; Franz.: goujon; Ital.: chiozzo; Span.: gobio. Ein nur 10 bis 15cm langer, schlanker Fisch, der in Bächen, Flüssen und Seen Europas - mit Ausnahme Süditaliens und Schottlands - lebt. Sein helles, fettarmes Fleisch ist zart und schmackhaft, jedoch grätenreich.

Zubereitungsarten: Der Gründling wird geschuppt, ausgenommen, in Semmelbröseln oder zerstoßenen Kräckern paniert und in Butter 4 Minuten von jeder Seite gebraten oder bemehlt oder durch Ausbackteig gezogen fritiert.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

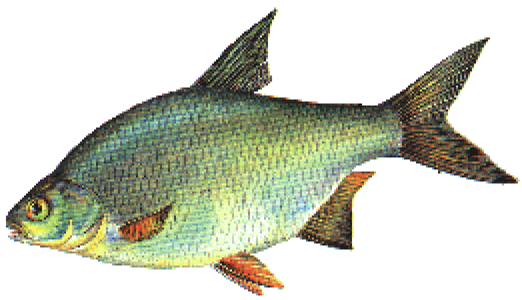
Blicke, Güster

Weißfische Cyprinidae
Blicca bjoerkna

Die Blicke ist bezüglich der Körperform dem Brachsen (Abramis brama) sehr ähnlich. Man unterscheidet sie vom Brachsen jedoch an der rötlichen Flossenfärbung, der kürzeren und erst hinter dem Rückenflossenansatz beginnenden Afterflosse sowie anhand der größeren Augen und der Maulstellung. Die Blicke besiedelt in ihrem Verbreitungsgebiet die Unterläufe größerer Flüsse (die sogenannte Brachsenregion), Stauseen, Seen, Altarme und Tümpel. Sie sucht ruhige Stillwasserzonen auf, wo sie sich am Grund im tiefen Wasser aufhält. Fehlt es in abgeschlossenen Gewässern an Raubfischen, so übervermehrt sie sich und verbuttet. Im April bis Juni schwimmen die Blicken zum Laichen an flache Stellen in Ufernähe. An der nördlichen Arealgrenze zieht sich die Laichzeit bis in den Juli. Die Männchen haben in dieser Zeit am Körper und an den ersten Brustflossenstrahlen Laichausschlag. Die Weibchen legen 11 000-109 000 Eier auf Wasserpflanzen und andere Gegenstände unter Wasser sowie zwischen Steinen ab. Sie streichen nicht den gesamten Rogen auf einmal ab, sondern in 2-3 Portionen, wobei die größten Eier zuerst abgestrichen werden. Laichplätze und Laichzeit sind häufig ähnlich wie beim Brachsen, bei der Plötze und Rotfeder. Hybriden mit diesen Arten bleiben steril. Die Larven der Blicken schlüpfen nach 10-14 Tagen und leben nach dem Aufbrauchen des Dottersackes von Zooplankton, größere Blicken schließlich von Insektenlarven und Pflanzenteilen. Die Männchen werden teilweise bereits im 2. Jahr geschlechtsreif, die Weibchen erst im 3.-5. Jahr. Blicken erreichen ein Alter von etwa 16 Jahren. Obwohl die Blicke eine häufig vorkommende Fischart ist, hat sie nur geringe wirtschaftliche Bedeutung. Ihr Fleisch ist von geringer Qualität und enthält zahlreiche Gräten. Während der Laichzeit im Frühjahr treten sie als Beifang in Schleppnetzen auf.

Kennzeichen: Körper hochrückig. Augen groß, dicht am Kopfende. Brustflossen rötlich, am Körper angelegt, nicht bis Bauchflossen reichend. Schlundknochen zweireihig.
Größe und Gewicht: 15-20 (-35 cm); Ca. 500g, max. 1,2-1,8kg.
Laichzeit: April bis Juni (-Juli)
Laichsubstrat: An Wasserpflanzen und zwischen Steinen
Fruchtbarkeit: 11 000-109 000 Eier
Nahrung: Boden bewohnende Wirbellose sowie Pflanzenteile
Verbreitung: In ganz Europa verbreitet. Im Norden bis Nordskandinavien, im Süden bis zu den Alpen, im Osten bis zum Ural und der Kaspisee. Fehlt in den meisten Teilen Großbritanniens

Blicke, Güster



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Hasel

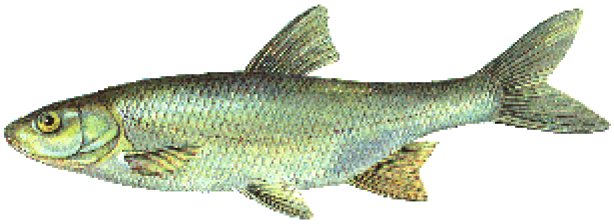
Weißfische Cyprinidae
Leuciscus leuciscus

Der Hasel lebt vorwiegend in Bächen und Flüssen mit starker Strömung von der Forellenregion flußabwärts bis in die Brachsenregion. In diesen Flußabschnitten findet man ihn meist in kleinen Schwärmen besonders in Bodennähe, wo er Insekten und deren Larven, Weichtiere, Laich, Fischbrut und in geringem Maße auch Pflanzenteile frißt. Abends und nachts schwimmt er gelegentlich an die Oberfläche, um auf das Wasser gefallene Insekten zu erbeuten. Der Hasel wird im 3. oder 4. Lebensjahr geschlechtsreif und laicht an pflanzenbestandenen seichten Stellen in der Strömung ab. Die Eier werden entweder auf Pflanzen und deren freigespülte Wurzeln oder direkt auf kiesigen Grund abgelegt. Im Unterschied zu anderen Fischen, die ihre Laichgründe stromaufwärts haben, steigt der Hasel aus der Forellen- und Äschenregion in die unteren Flußabschnitte hinab. In der Fortpflanzungszeit kann das Männchen an seinem Laichausschlag an Kopf, Rumpf und paarigen Flossen vom Weibchen unterschieden werden. Nach dem

Schlüpfen und dem Verzehr des Dottersacks findet sich die Brut in großen Schwärmen zusammen. In dem Maße, wie die Jungfische wachsen, verkleinern sich die Schwärme, bis sie in viele kleine Trupps zerfallen. Im Unterschied zum sonst ähnlichen Döbel sind die Schuppen ohne dunklen Rand und einfarbig. Zudem setzt das halbunterständige Maul erst etwas hinter der schmalen Schnauze an, im Gegensatz zum breiten Maul des Döbels, das unmittelbar am Vorderende der Schnauze ansetzt.

Kennzeichen: Körper schlank, silberglänzend. Maulspalte klein und halb unterständig. Schlundknochen zweireihig,
Größe und Gewicht: 20-25 (-30) cm; 200 (-570) g
Laichzeit: März bis Mai (Juni) Laichsubstrat: An Pflanzenstengeln oder auf Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 2500-27 500 Eier
Nahrung: Insekten und Pflanzen
Verbreitung: In ganz Europa heimisch mit Ausnahme Schottlands, Nordskandinaviens und der Mittelmeerländer.

Hasel



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Hecht

Hechte Esocidae
Esox lucius

Der Hecht ist ein typischer Bewohner langsam fließender und stehender Gewässer mit reichlicher Vegetation, Buchten, Seitenarmen und vielerlei Verstecken. Er lebt sowohl in sonnendurchwärmten Flachlandgewässern als auch in mit mäßiger Geschwindigkeit fließenden Vorgebirgsflüssen. Im März und April, mitunter noch unter der Eisdecke, laicht er bei Wassertemperaturen von 5-12 Grad. Seine Eier legt er ausschließlich auf Pflanzen ab, z.B. auf abgestorbenes Kraut oder überschwemmte Wiesen. Die Eier stecken in einer klebrigen Hülle und haften an den Pflanzen. Um die Bestände in den Naturgewässern zu erhalten, werden Hechte künstlich abgelaicht und aufgezogen. Wegen ihres schlanken, niedrigen Körpers nennt man die Junghechte auch vorgestreckte Hechte. Die frischgeschlüpfte Larve hält sich mit einem klebrigen Stirnorgan an Pflanzen fest. Bis zur Größe von 10 mm ernähren sich die Larven vom Dottersack. Mit 13 mm beginnen sie bereits, feines Zooplankton zu fressen.
Der Hecht ist ein typischer stationärer Raubfisch. In einer Deckung lauert er seiner Beute auf. Von seinem Opfer erfährt er außer durch die großen Augen durch Sinneszellen, die in Grübchen eingelagert, sich am Kopf und in der sich nach hinten gabelnden Seitenlinie befinden. Die scharfen, nach hinten weisenden Zähne auf Kiefern und Gaumen geben der Beute kaum eine Fluchtchance. Zu entkommen gelingt nur größeren hochrückigen Fischen, wie z.B. dem Brachsen. Die Zähne sind nicht zum Beißen bestimmt, sondern um die Beute festzuhalten und sie durch abwechselnde Bewegungen von Ober- und Unterkiefer nach und nach zu verschlucken. Die aggressiven Verdauungssäfte zersetzen nicht nur den erjagten Fisch, sondern auch den Stahl eines Angelhakens oder Blinkers mitsamt Vorfach.
Der Hecht ist ein beliebter Sportfisch. Man setzt ihn als Beifisch in Karpfenteichen ein, wo er Schadfische niederhalten soll.

Kennzeichen: Körper zylindrisch. Schnauze entenschnabelartig vorgezogen. Maul mit kräftiger Bezahnung. Rücken- und Afterflosse nach hinten verlagert.
Größe und Gewicht: 50-100 (-150) cm; 2-10 (-35) kg
Laichzeit: Februar bis Mai
Laichsubstrat: Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 10000-500000 Eier
Nahrung: Jungfische fressen Insektenlarven, Krebstiere und kleine Fische. Ältere Exemplare Fische, Mäuse und
Entenküken.
Verbreitung: In Gewässern ganz Europas mit Ausnahme von Gegenden der südlichen Mittelmeerländer und Teilen Norwegens. Außerdem in Nordasien und Nordamerika.

Hecht



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Hecht

Engl.: pike; Franz.: brochet; Ital.: luccio; Span.: lucio.
Ein langer Magerfisch mit rundem Körper und dem sogenannten Entenschnabel-Maul. Er lebt in europäischen und nordamerikanischen Seen und sanft fließenden Gewässern in Ufernähe, wird 40cm bis 1 m lang und erreicht durchschnittlich ein Gewicht von 2 bis 3 kg; ausnahmsweise werden auch Hechte von 10kg gefangen. Mittelgroße und junge Hechte -sogenannte Grashechte - werden für Fischessen bevorzugt; größere und ältere Fische eignen sich für Farcen und Klößchen.
Zubereitungsarten: Der Hecht muß »rasiert« werden; da seine Schuppen sehr fest sitzen, schneidet man sie mit einem sehr scharfen Messer gegen den Strich von der Haut. Der Rogen wird nicht verwendet. Die Leber gibt Farcen eine angenehme Würze. Hecht wird im ganzen gespickt - ungefüllt oder gefüllt - im Backofen gebraten, in Bratfolie mit Würzzutaten und wenig Weißwein gegart, in gut gewürztem Fischsud, in hellem Bier mit Zitronenscheiben, Gewürznelken, Lorbeer, Pfefferkörnern und Zwiebelstücken oder in Rotwein pochiert. Tranchen vom Hecht werden bemehlt gebraten, gedünstet, in Folie gegrillt oder durch Ausbackteig gezogen fritiert. Geeignete Gewürze sind Cayennepfeffer, Dill, Kapern, Kerbel, Knoblauch, Lorbeer, Meerrettich, Petersilie, Pfefferkörner, Pimpinelle, Safran, Salbei, Sauerampfer, Thymian, Zitrone.
Beilagen: Apfelscheibchen, Austern, zerlassene braune Butter, Champignons, gehackte Haselnüsse, gewürfelter Knollensellerie, Kräuterbutter, Möhrenstifte, Muscheln, Paprikaschoten, Sardellenbutter, Sauerampferpüree, saure Sahne, Schalotten, gewürfelte Tomaten, glasierte Zwiebelchen, gebratene Zwiebelringe; Beurre blanc (weiße Buttersauce), Sauce hollandaise, Kapernsauce, Weißweinsauce.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Hechtfilet, gebraten

Zutaten:

4 Hechtfilets (je 125-150 g), verdünnte Essigessenz (25 %), Salz, 50 g fetter Speck, 1 Eßl. Speiseöl,
1 Eßl. Butter, Petersilie.

Zubereitung:

Hechtfilets unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, nach Belieben mit verdünnter Essigessenz (auf 1 Teel. Essigessenz 4 Teel. Wasser) beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Trockentupfen, mit Salz würzen. Speck in Würfel schneiden, mit Öl auslassen, die Filets von beiden Seiten darin braten. Butter zerlassen, dazugeben, die Filets in dem heißen Fett wenden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Petersilie garnieren.

Bratzeit: etwa 10 Minuten
Beigabe: Butterkartoffeln mit gehackter Petersilie

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Gefüllter Hecht mit Käse überbacken

Zutaten:

1 küchenfertiger Hecht (1-1 ½ kg), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Brötchen, 1 kleine Zwiebel,
60 g Champignonstücke (aus der Dose), 250g gehacktes Rindfleisch, 1 Ei, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 TeeL Senf, l00 g durchwachsene Speckscheiben, 4 Scheiben Gouda,1 schwach gehäufter EßL Speisestärke, 2 EßL kaltes Wasser, 2 EßL Tomatenketchup, Tomatenachtel, Petersilie.

Zubereitung:

Den Hecht unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Trockentupfen, innen und außen nach Belieben mit Salz
und Pfeffer würzen. Für die Füllung Brötchen einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel abziehen,
würfeln, Champignonstücke abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. Die Zutaten mit gehacktem Rindfleisch, Ei, Petersilie und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Fisch damit füllen. Ein großes Stück Alufolie extra-stark in der Mitte mit Speckscheiben belegen, den Fisch mit der Bauchseite nach unten darauf setzen, die Folie locker, aber dicht verschließen, auf ein Backblech legen, in den Backofen schieben. Die Folie nach etwa 50 Minuten Dünstzeit öffnen, die Flüssigkeit abgießen, auffangen. Den Hechtrücken 8mal einschneiden. Gouda halbieren, in die Einschnitte
stecken, den Fisch nochmals 5-10 Mi nuten in den Backofen schieben. Für die Sauce den
Fischsaft mit der Champignonflüssigkeit auf ¼ 1(250 ml) auffüllen, zum Kochen bringen. Speise-
stärke mit kaltem Wasser anrühren, die Fischbrühe damit binden, Tomatenketchup dazugeben, die
Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hecht mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren,
die Sauce dazu reichen.

Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit für den Fisch: etwa 60 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten

Beigabe: Salzkartoffeln oder Kartoffelkroketten, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Hecht in Frikasseesauce

Zutaten:

1 Hecht (1- ½ kg), verdünnte Essigessenz (25 %), Salz, etwas Butter oder Margarine, 30 g Butter oder Margarine, 35 g Weizenmehl, 1/2 1(500 ml) Fleischbrühe(aus Brühwürfeln), 100-150 g Champignonstücke (aus der Dose), 1 TeeL gehackte Kapern, 1-2 gewässerte, gehackte Sardellenfilets, 1-2 Eigelb, 2 Eßl. Sahne, Pfeffer, 2-3 Eßl. Weißwein.

Zubereitung:

Den Hecht schuppen, ausnehmen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, in Portionsstücke schneiden. Nach belieben mit verdünnter Essigessenz beträufeln, etwa ½ Stunde stehenlassen. Trockentupfen, mit Salz würzen. Die Fischstücke in einen mit Butter gefetteten Kochtopf geben, gar dünsten lassen. Für die Frikasseesauce die Butter zerlassen, Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Fleischbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Champignonstücke abtropfen lassen, Kapern und gehackte Sardellenfilets unterrühren, etwa 5 Minuten ziehen lassen. Eigelb mit Sahne verschlagen, Sauce damit abziehen, mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken, die Hechtstücke in die Sauce geben, miterhitzen.

Dünstzeit für den Fisch: etwa 20 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 10 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln, Endiviensalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Hechtstückchen
mit abgeschlagener Senfsauce

Zutaten:

1 küchenfertiger Hecht (etwa 850 g), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Butter oder Margarine, 1 gut gehäufter Eßl. Semmelmehl, Butter, 2 Eier, 2 gestrichene Teel. Speisestärke, ¼ 1(250 ml) kaltes Wasser, 2-3 Teel. Senf, 2 Teel. Zitronensaft, Zucker, 20 g Butter

Zubereitung:

Den Hecht abspülen, trockentupfen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstückchen in eine gefettete Auflaufform geben, Semmelmehl darüber streuen, Butter in Flöckchen darauf setzen, die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben. Für die abgeschlagene Senfsauce Eier, Speisestärke, Wasser, Senf und Zitronensaft verschlagen, im Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich ist und eine Kochblase aufsteigt. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Butter zerlassen, unter die Sauce schlagen, die Hechtstückchen mit der Senfsauce servieren.

Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit für den Fisch: etwa 15 Minuten
Zubereitungszeit für die Sauce: etwa 6 Minuten

Beigabe: Salzkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Gespickter Hecht

Zutaten für 6 Personen:

1 Hecht von etwa 1 ½ kg, Saft von 1 Zitrone, je ½ Teel. Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer,
100 g fetter Speck, 4 längliche Kartoffeln, 5Og Butter, 1/8 1 saure Sahne, 5 Eßl. trockener Weißwein,
je 1 Teel. Butter und Mehl, einige Zweige frischer Dill
Für die Fettpfanne: Butter

Etwas schwierig

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Den Hecht schon beim Einkauf ausnehmen lassen. Den Fisch vorsichtig schuppen, kurz unter fließendem kaltem Wasser säubern und mit Küchenkrepp trockentupfen. Von innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln, das Innere mit dem Salz und dem Pfeffer einreiben. Den Speck in gleichmäßig schmale Streifen schneiden und mit der Spicknadel so durch den Fisch ziehen, daß auf jeder Seite etwa 2cm heraus schauen. Die Fettpfanne des Backofens leicht buttern. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in die Fettpfanne legen. Den Fisch mit der Bauchöffnung so daraufsetzen, daß er stehenbleibt. Die Butter erhitzen und über den Fisch gießen. Den Fisch 25 Minuten auf der unteren Schiene braten. Während der Bratzeit die glattgerührte saure Sahne über den Fisch geben und bräunen lassen. Eventuell den Bratenfond mit etwas heißem Wasser lösen. Den Hecht vorsichtig auf eine gut vorgewärmte, feuerfeste Platte geben und warm stellen. Den Bratenfond mit dem Weißwein und etwas Wasser lösen. Die Butter mit dem Mehl verkneten und die Sauce damit binden. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb um den Hecht gießen. Mit den gewaschenen Dillzweigen garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Pochierter Hecht

1 kg küchenfertiger Recht, 3 1 Wasser, 5 Eßl. Weinessig, 1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, ½ Bund Dill, 1 Lorbeerblatt, 1 Teel. Senfkörner, 2 Teel. Salz, ½Teel. weiße Pfefferkörner, 100 g Butter,
1 Teel. Limettensaft, 2 Eßl. frisch gehackte Petersilie, ½ ungespritzte Zitrone, je 1 Sträußchen Dill und Petersilie.

Etwas teurer
Berühmtes Rezept

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 35-40 Minuten

Den Hecht innen und außen gründlich waschen. Das Wasser mit dem Essig in einem großen Fischkessel zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Sellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem gewaschenen Dill, dem

Lorbeerblatt, den Senfkörnern, dem Salz und den Pfefferkörnern ins kochende Wasser geben und zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Den Hecht in den Fischkessel legen und im offenen Topf 35 bis 40 Minuten ziehen (pochieren), nicht kochen lassen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und mit dem Limettensaft und der Petersilie verrühren. Den Hecht auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas Petersilienbutter beträufeln; den Rest gesondert dazu reichen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Hecht mit Zitronenscheiben und mit den gewaschenen Kräutersträußchen garnieren.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Hechtklößchen in feiner Sauce

Vor allem das Fleisch von alten Hechten eignet sich für Klößchen

750 g Hechtabfälle, 2 Zwiebeln, 1 Bund gemischte Kräuter, 1Lorbeerblatt, je 1 Prise Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer, 2 altbackene Brötchen, ¼ l Milch, 500 g Hechtfleisch, 1Prise geriebene Muskatnuß, 3 Eiweiße, 200 g Riesengarnelen, 5Og Butter, 5Og Champignons, 1 Eßl. Mehl,
¼ 1 Weißwein, ¼ 1 Sahne, 3 Eigelbe, 1Bund Dill.

Braucht etwas Zeit

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden Kühlzeit: 2 Stunden

Die Hechtabfälle mit 1 Zwiebel, den Kräutern, dem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer von Wasser bedeckt aufkochen lassen, dann durch ein Sieb gießen und beiseite stellen. Die Rinde der Brötchen abreiben. Die Brötchen in der Milch einweichen. Das Hechtfleisch würfeln und mit den ausgedrückten Brötchen zweimal durch den Fleischwolf drehen. Dann 2 Stunden durchkühlen lassen. Die Hechtmasse mit Salz, Pfeffer und dem Muskat würzen. Die Eiweiße unterziehen, alles nochmals durchkühlen lassen. Die Fischbrühe aufkochen. Von der Hechtmasse Klößchen abstechen und 10 Minuten in der Brühe ziehen lassen. Die geschälten Riesengarnelen darin kurz erwärmen. Für die Sauce die restliche Zwiebel feingewürfelt in der Butter andünsten. Die kleingeschnittenen Champignons hinzufügen, mit dem Mehl bestäuben und anbraten. Mit dem Hechtfond und dem Weißwein ablöschen. Die Sauce einige Minuten kochen lassen, mit Eigelb-Sahne-Mischung legieren. Den Dill kleingeschnitten untermischen.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

MALENTER HECHT IN CHAMPAGNER

1 Hecht von etwa 1,5 kg, Salz, Selleriesalz, 1 Bund Petersilie, 1 Glas Zitronenwasser vom Saft einer Zitrone, 100 g frische Champignons, 5Og Butter, 30 g Mehl, 5 EL Sahne, 1 Rest Champagner von der letzten Feier, weißer Pfeffer aus der Mühle.

Hecht aufschneiden und ausnehmen, schuppen und unter kaltem Wasser abspülen (oder vom Fischhändler kochfertig zurichten lassen). Mit Haushaltskrepp trockentupfen. Mit Salz und Selleriesalz einreiben und in die Bauchhöhle die gewaschene Petersilie legen.
Den Fisch in die Fettpfanne des Backofens oder in einen großen Bräter legen. Zitronenwasser (vom Saft 1 Zitrone) und 1/8 Liter Wasser darübergießen. Die Champignons putzen, abbrausen, trockentupfen und um den Fisch verteilen. Die Hälfte der Butter in Flöckchen darauf setzen, und die Pfanne (oder Bräter) zugedeckt in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben - in etwa 40 Minuten ist der Fisch gar. Zwischendurch mit dem Fischfond begießen.
Die restliche Butter mit dem Mehl gut verkneten, Hecht aus dem Ofen nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten - warm stellen.
Bratensaft durchsieben, in einem kleinen Topf erhitzen, Mehlbutter hineingeben und die Flüssigkeit mit einem Schneebesen sämig schlagen. 5 Minuten leise kochen lassen. Sauce mit Sahne, Champagner und Pfeffer verfeinern. Etwas Sauce über den Hecht gießen und gesondert zum Fisch servieren.

Klassische Beilage: Petersilienkartoffeln - einfach köstlich!

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

Hecht, gebacken (Baden)

Je nach Größe 1 oder 2 Hechte, Salz, Butter; Zwiebeln, Parmesankäse, Semmelbrösel, Sardellen, Kapern, Wein, Zitrone.

Je nach Größe werden 1 oder 2 Hechte aus den Gräten gelöst, gesalzen und ca. 1 Stunde beiseitegestellt. Dann gibt man sie in eine dick mit Butter ausgestrichene Pfanne, streut Zwiebeln, Parmesankäse, Semmelbrösel und reichlich zerlassene Butter darüber und backt den Fisch bei mittlerer Hitze goldgelb. Der Soße rügt man Sardellen, Kapern, Wein und Zitrone zu.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Hecht, Hamburger Art

1 Hecht, 2 Eßl. Essig, Semmebröse1, 60 g Butter, 4 Eßl. geriebener Meerrettich, 70 g Korinthen, Zucker, Salz, Pfeffer.

Man schneidet den Hecht in Portionsstücke und kocht ihn in Salzwasser gar. Etwas von der Fischbrühe wird zusammen mit ca. 4 Eßl. Semmelbrösel, Essig, Butter, Meerrettich, Korinthen und ca. 30 g Zucker eingekocht. Die Fischstücke in der Soße heiß werden lassen und mit Kartoffeln auftragen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Trierer Moselhecht

2 Portionen

1 Schweinsnetz (beim Fleischer besorgen), 1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 400 g), ¼ l herber Weißwein, 1/8 l Süße Sahne, 400 g Hechtfilet, Salz, 1 Eßl. Butter.

Das Schweinsnetz wässern. Dabei das Wasser zweimal wechseln. Inzwischen den Weißkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden und in dem Weißwein auf milder Hitze garen. Die Sahne unterrühren und den Kohl kalt stellen. Das Hechtfilet vorsichtig waschen, trockentupfen, etwas salzen, in der Butter leicht anbraten und anschließend ebenfalls abkühlen lassen. Das Schweinsnetz aus dem Wasser nehmen, trocknen und ausbreiten. Das angebratene Hechtfilet in die Mitte darauf legen und mit dem Weißkohl dick belegen. Den überflüssigen Rand des Schweinsnetzes abschneiden und dann das Netz über Filet und Kohl wie zu einem Paket zusammenklappen. Mit dem Filet nach oben auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen überbacken. Vor dem Servieren aus dem Netz nehmen.

E = l80 Grad = 2 Backzeit l5-2O Minuten
Beigabe. Salzkartoffeln
Unsere Weinempfehlung: Typ la oder Ib (halbtrocken bis trockener Riesling)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Hecht mit Sardellen

4 Portionen a 170 Kalorien

1000 g frischer Hecht, 1 Zitrone, Aromat oder Fondor, Pfeffer, Salz, 2 Eßl. Butter oder Margarine, 6 bis 8 Sardellen, ½ Eßl. Kapern.

Hecht schuppen, waschen, in Portionsstücke schneiden. Mit Zitrone beträufeln, würzen, salzen und in Fett ca. 30 Minuten braten, anrichten, mit Sardellen belegen, mit Kapern bestreuen und mit heißem Fett übergießen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Hechtröllchen

4 Portionen a 445 Kalorien

1000 g Hecht (ausgenommen, ohne Kopf) 12 dünne Speckscheiben, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Butter oder Margarine, 2 rote Paprikaschoten, Worcestersoße.

Den Hecht schuppen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und jede Fischscheibe mit Speck umwickeln und würzen. Die Hechtröllchen in Fett braten, zuletzt die gewürfelte Paprikaschote kurz im Fett erhitzen, um die angerichteten Hechtröllchen geben, mit Worcestersoße würzen und Kartoffelsalat dazu reichen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Hechtschnitten in Kräutersoße

4 Portionen a 300 Kalorien

750 bis 1000 g Hecht in etwa 2 cm dicken Scheiben, 1 Eßl. Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1/8 1 Weißwein, Saft von 1 Zitrone, 1/8 1 Wasser, 1/8 1 Milch, 1 Päckchen Helle Soße für ¼ 1, 1 TL Aromat oder Fondor, weißer Pfeffer, 1 Bund frischer feingehackter oder1 Teelöffel getrockneter Dill, 1 Eigelb, 2 bis 3 Eßl. frische oder saure Sahne.
Hecht ist sehr fettarm und reich an Mineralstoffen

Die Hechtschnitten kurz waschen. Einen flachen Topf mit Butter ausstreichen, gehackte Zwiebeln hineinstreuen, den Fisch hineinlegen, leicht salzen und mit Weißwein und Zitronensaft übergießen. Dann bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten, herausnehmen und auf einer heißen Platte anrichten. Wasser, Milch und Soßenpulver zum Fischsud rühren und die Soße einmal aufkochen. Mit Aromat oder Fondor und Pfeffer abschmecken, den Dill hinzufügen. Eigelb mit frischer oder saurer Sahne verquirlen und in die Soße rühren. Dann mit dem Hecht und Petersilienkartoffeln servieren.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Hecht mit Weißwein

2 Hechte von je 500 g, Saft einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 8 Eßl Öl, ¼ 1 Weißwein, Saft ½ Zitrone, 1 Prise Zucker, 1 Eßl. Speisestärke.

Hechte an der Bauchseite mit einem scharfen Messer aufschneiden, ausnehmen. Unter kaltem Wasser innen und außen gründlich abspülen. Hechte abtropfen lassen und in 4 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zugedeckt beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Geschälte Knoblauchzehen zerdrücken.
Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hechtstücke hineinlegen, auf beiden Seiten 2 Min. anbraten. Dann Zwiebel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und 2 Min. mitbraten. Weißwein und Zitronensaft darübergießen.
Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. ziehen lassen.
Speisestärke mit wenig kaltem Wasser in einer Tasse verquirlen. Unter Rühren in den Bratfond geben. Einmal aufkochen lassen.
Den Hecht auf einer großen Platte anrichten,
mit der Soße übergießen und sofort servieren.
Beilagen: Feldsalat mit Walnüssen und Petersilienkartoffeln.

Quelle: Pfannengerichte, einfach bis perfekt, Sonderausgabe 1986, Trautwein Küchen-Edition, Bildstelle Orbis, München

Hechtkoteletts mit Kräuterkruste

4 Hechtkoteletts a 200 g, ¼ 1 Weißwein, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 3 Eßl. Öl, 8 mittelgroße Kartoffeln, 1 Teel. Zitronenpfeffer, 1 Eßl. Butter, 2 Eßl. Paniermehl, 25 g tiefgefrorene Fischkräuter, 2 Knoblauchzehen, Petersilie.

Die Hechtkoteletts schuppen, abspülen und trockentupfen. Aus Wein, Zitronensaft, ½ Teel. Salz, Pfeffer und 1 Eßl. Öl eine Marinade bereiten. Den Fisch 1 Std. darin ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten, der Länge nach halbieren. Die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie auslegen, mit Öl bestreichen, mit Zitronenpfeffer und Salz bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf die Folie setzen, die Oberfläche gut einölen. Im Backofen ca. 40 Min. backen.
Butter, Paniermehl, Fischkräuter und den gehackten Knoblauch verrühren. Den Fisch mit Küchenpapier abtupfen, mit der Kräutermischung bestreichen und zu den Kartoffeln in die Fettpfanne geben. Die Hechtkoteletts 20 Min. mitgaren.
Fisch und Kartoffeln auf einer Platte anrichten, mit Petersilie garnieren. Als Beilage wird ein gemischter Salat aus Eisbergsalat, Tomaten, Oliven und Zwiebeln serviert.

Strom: 200 Gas: 3

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Hecht im Gemüsebett

1 küchenfertiger Hecht ca. 2 kg, 2 Eßl. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 10 dünne Scheiben Frühstücksspeck, 250 g Möhren, 1 Stange Porree, 40g Butter, 30g Mehl, 1 Becher Schlagsahne, 2 Eßl. mittelscharfer Senf etwas Alufolie.

Den Hecht waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Alufolie einen kleinen Ball formen, in die Bauchhöhle des Fisches geben.
Den Hecht mit Speckscheiben belegen und in die Fettpfanne des Backofens setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. backen.
In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. In wenig Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 15 Min. dünsten. Das Gemüsewasser abgießen, Möhren und Porree in 10 g Butter schwenken. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darüberstäuben und kräftig durchschwitzen lassen. Unter ständigem Rühren mit der Sahne ablöschen, einmal kurz aufkochen und den Senf einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Fisch auf einer Platte anrichten, mit dem Gemüse umlegen. Die Senfsauce gesondert dazu reichen. Salzkartoffeln ergänzen die Mahlzeit.

Strom: 200 Gas: 3

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Hechtkoteletts mit Paprika-Sahnesauce

1 küchenfertiger Hecht (ca. 1,5 kg), 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben fetter Speck,
1 Becher Creme fraiche, Rosenpaprika, 2 Eigelb.

Den Hecht waschen, Kopf und Schwanz abschneiden. Die Mittelgräte mit einer Küchenschere heraustrennen, dann den Fisch in 4 gleich große Koteletts teilen. Diese mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Scheibe Speck belegen und in ¼ 1 Wasser 15 Minuten dünsten. Den Fisch aus dem Sud nehmen, den Speck abnehmen und die Haut mit einem Messer abziehen. Die Hechtkoteletts warm stellen.
Die Creme fraiche in den Fischsud rühren und einmal aufkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Das Eigelb mit 2 Eßl. Sahnesauce verquirlen und gleichmäßig in die heiße, aber nicht mehr kochende Sauce rühren.
Die Hechtkoteletts auf einer Platte anrichten und etwas Sauce über den Fisch gießen. Die restliche Sauce gesondert servieren. Salzkartoffeln und gefüllte Tomaten vervollständigen die Mahlzeit.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Spickhecht in Sahnesauce

Für 4 Personen

1,5 Kg Hecht, 2 Eßl. Zitronensaft, Salz, 50 g Butter, 125 g fetter Speck (vom Schlachter in sehr dünne Scheiben geschnitten), 2-3 große Kartoffeln, 2 Stangen Porree, 2 Wurzeln (Möhren), 250 g Schmand (24% Fett), evtl. Mehlbutter zum Binden, Pfeffer aus der Mühle.

1.

Den Hecht vom Fischhändler sorgfältig schuppen lassen. Innen und außen gründlich waschen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen und mit den Speckscheiben dicht belegen. Den Hecht in eine entsprechend große, gut gebutterte, ofenfeste Form stellen und die geschälten Kartoffeln (wegen der Standfestigkeit) in die Bauchöffnung geben.

2.

Porree putzen, längst aufschlitzen, gut waschen und in dünne Ringe schneiden. Wurzeln schälen und in dünne Rädchen schneiden. Beide Gemüse um den Fisch herum verteilen und mit der restlichen flüssigen Butter begießen. Im Backofen bei 200 Grad in 40 bis 50 Minuten garen. Zwischendurch einige Male mit der Butter beschöpfen.

3.

Schmand glattrühren und den Fisch 15 Minuten vor Ende der Garzeit damit begießen. Hecht auf vorgewärmter Platte anrichten und warmstellen. Das Gemüse mit der Sauce auf dem Herd nochmal aufkochen, evtl. mit etwas Mehlbutter (Mehl und Butter im Verhältnis 1:1 verknetet) binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und um den Fisch gießen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Früher wurde der pommersche Spickhecht, wie der Name sagt, mit Speck gespickt. Moderne Köche belegen ihn statt dessen mit Speck, weil das Fischfleisch dann saftiger bleibt. Trotzdem nennen sie ihn weiter Spickhecht.

Quelle: Der norddeutsch Küchenkalender, von Metta Frank / Marieluise Schultze, 1994 Südwest Verlag GmbH & Co. KG, München

Breeger Hecht mit brauner Butter

Für 4 Personen

1 Hecht (ca. 1,5 Kg, geschuppt, aber mit Kopf), Salz, 1 großes Bund Suppengrün, 500 g Edelfischgräten (vom Fischhändler), 2 Zwiebeln, 3 Lorbeerblätter, 1 Bund glatte Petersilie, 250 g Butter.

1.

Hecht waschen, innen mit Salz ausreiben. Das Suppengrün putzen, grob zerkleinern und mit den Edelfischgräten, Zwiebeln, Salz und Lorbeerblättern in 2 Liter Wasser geben. Den Sud 10 Minuten leise kochen lassen, den Hecht hineingeben und bei milder Hitze etwa 20 Minuten sieden lassen (nicht kochen). Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen läßt.

2.

Petersilie fein hacken, Butter zerlassen und bräunen. Hecht aus dem Sud heben und auf vorgewärmter Platte anrichten. Den Fisch bei Tisch häuten und portionieren. Die Butter darübergießen – der Hecht soll darin „schwimmen“ – und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmecken Blattsalate und Salzkartoffeln.

Quelle: Der norddeutsch Küchenkalender, von Metta Frank / Marieluise Schultze, 1994 Südwest Verlag GmbH & Co. KG, München

Hecht in Meerrettich

1 Hecht, Salz, 2 Eßlöffel Butter, 3 Eßlöffel geriebener Meerrettich, ¼ l saure Sahne.

Fisch schuppen, ausnehmen, säubern, innen und außen mit Salz einreiben. Butter in Pfanne erhitzen, Fisch einlegen, mit Meerrettich bestreuen, mit Sahne übergießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Minuten garen lassen, dabei nach 15 Minuten den Hecht einmal behutsam umwenden, wiederholt mit Sahnesoße übergießen. Dazu Salzkartoffeln.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Krautwickel von Moselhecht in Buttersauce

Peter Kölsch
Weinhaus Zum schwarzen Bären
Koblenz

Farce:
250 g Hecht, 2 Eier, ¼ l Sahne, Salz, Pfeffer, 4 große Wirsingblätter (blanchiert).

Einlage:
250 g Hechtfilet ohne Gräten sowie 100 g Karottenjulienne.

250 g Hecht im Mixer mit Eiern und Gewürzen mixen, langsam die Sahne zufügen. Hechtmousse auf 4 große Wirsingblätter verteilen, etwa 60 g Hechtfilet ohne Gräten in jedes Blatt geben, die Karottenjulienne auf das Hechtfilet legen und bei 220 Grad etwa 15 Min. in gebutterter Pfanne im Ofen garen.

Sauce:
¼ 1 trockener Moselriesling, 2 Schalotten, 125 g Butter und 2 cl geschlagene Sahne für die Buttersauce.

Eine Reduktion aus Riesling und Schalotten herstellen, mit der Butter aufmontieren und am Schluß die Sahne zufügen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Hechtschnitte, mit Majoran gespickt, auf Schnippelbohnen in Saarrieslingsekt-Sauce

Bernhard Michael Bettler
Villa Fayence
Wallerfangen

400 g Hechtfilet, 1 Bd. frischer Majoran, 150 g blanchierte Gemüsewurzel (Möhren, Lauch, Sellerie), 1/8 l Fischfond, ¼ 1 Saarrieslingsekt, 2 gewürfelte Schalotten und 250 g Creme double, 150 g eiskalte Butter in groben Würfeln, 50 g Butter, 2 Eßl. steif (geschlagene) Sahne, Traubenkernöl, Salz, Pfeffer, 250g geputzte und gegarte Stangenbohnen.

Schnippelbohnen:
250 g Stangenbohnen, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer.

Die geputzten, geschnippelten Bohnen in Salzwasser nicht zu weich kochen, mit der Butter durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Hechtfilet sorgfälltig entgräten und in 6 gleich große Stücke schneiden. Mit einem Messer kleine Taschen einstechen und in diese die frischen Majoranblätter stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Teflonpfanne etwas Traubenkernöl erhitzen und die Hechtschnitten auf beiden Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In einer Edelstahlkasserolle 50 g But-

ter aufschäumen lassen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Mit dem Rieslingsekt und dem Fischfond ablöschen, die Hechtschnitten einlegen und etwa 10 Min. pochieren. Dann die Hechtschnitten herausnehmen und warm stellen. Den Sekt-Fisch-Sud etwa auf 2/3 einkochen lassen, dann die Creme double dazugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Zucker würzen. Die Butterwürfel in einen Küchenmixer geben und die Sauce durch ein feines Sieb darauf gießen. Gut durchmixen und zurück in eine saubere Kasserolle gießen. Die Gemüsewürfel dazugeben und die Sauce wieder erhitzen.
Kurz vor dem Anrichten die steife Sahne zugeben und mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Die Stangenbohnen der Länge nach halbieren und in etwas Butter erhitzen.
Anrichten:
Auf heiße Teller die Bohnen sternförmig übereinanderlegen und die Hechtschnitten darauf setzen. Die heiße Sauce darübergießen. Als Garnitur kann man gebackene Blätterteighalbmonde, gefüllt mit Selleriepüree, glatte Petersilie und Dill nehmen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Grashecht, mit Speckstreifen kroß gebraten, auf Wirsing und Kartoffelsahne

Lothar Bungert
Restaurant Eisel
in der Ziegelhütte
Ottweiler-Ziegelhütte

Plattengericht:
1 Hecht von etwa 1,5 kg oder l000 g Hechtfilet mit Haut, 1 Zitrone (ausgepreßt), etwas Salz und Pfeffer, etwas Öl zum Braten (Olivenöl), 100 g Mehl, 100 g Dörrfleisch (Speckstreifen), 125 ml trockener Weißwein, 1 große Zwiebel und 1 Knolle Knoblauch, 80 g Butter, 1 bis 3 Zweige Thymian.

Wirsinggemüse:
1 Kopf Wirsing von etwa 400g, 1 Schalotte, 80 g Dörrfleisch, 60 g Butterschmalz, 40 g Mehl, 300 ml Gemüsesud von Wirsing, 30 g Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskat, 1 Zehe Knoblauch.

Kartoffelsahne:
100 g Kartoffeln (geschält), 1 kleine Zwiebel, 30 g Lauch (nur grüne Blätter), 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer, 100 ml Sahne, 2 Eßl. Creme fraiche, ½ Zitrone (ausgepreßt), 2 bis 3 Eßl. trockener Weißwein.

Den Hecht oder die -filets in einer flachen Pfanne, vorher gut in Mehl gewendet, scharf anbraten. Mit den Dörrfleisch-Speckstreifen belegen und bei vorgeheiztem Ofen (180 Grad) etwa 20 Min. backen. Darauf achten, daß das Backblech im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene liegt, und erst kurz vor dem Einlegen des Hechtes das Olivenöl hinzugeben. Nach etwa 5 bis 8 Min. die vorher geschälte Zwiebel in grobe Würfel schneiden und mit Thymian und Weißwein den Hecht rundherum versehen. Gegen Ende der Garzeit den Hecht würzen und Butterflocken darauf geben, damit die Haut richtig kroß wird. Falls nötig, kurz die Oberhitze einschalten, um den Hecht zu bräunen und nachzugaren.

Wirsinggemuse:
Dem Wirsingkopf die Blätter ablösen und in etwa 2 cm feine Streifen schneiden. Diese in Salzwasser gut weich kochen, abschöpfen und zur Seite stellen. 1 Schalotte schälen und in Würfelchen von Dörrfleisch in einem Topf in Butterschmalz glasig dünsten. Mehl hinzugeben und weiter dünsten. Alles mit etwa 250 ml Gemüsefond auffüllen, gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und aufkochen. Den Wirsing nach etwa 15 Min. hinzugeben. Alles gut vermengen, mit frischer Butter und geriebenem Knoblauch nach Geschmack versehen. Dann noch etwa 20 Min. ziehen lassen.

Kartoffelsahne:
Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Lauch ebenso. Mit etwas Wasser und dem restlichen Wirsingsud fingerbreit über die Kartoffeln auffüllen, leicht salzen, pfeffern und abgedeckt weich garen. Nach etwa 20 Min. die Sahne hinzufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Sauce aufmixen. Die Creme fraiche hinzugeben und etwas Weißwein, je nach Geschmack. Nun eine passende Platte etwas aufwärmen, darauf etwas von der gemixten Kartoffelsahne geben. Den Wirsing trocken aus dem Topf abschöpfen, auf der Sahne anrichten und darauf vorsichtig den Hecht setzen. Alles mit Thymian und Dill ausgarnieren. Die restliche Kartoffelsahne in einer Sauciere dazu reichen. Zu diesem Hauptgang passen hervorragend Brat- oder gedämpfte Kartoffeln und ein trockener Riesling von der Ruwer.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Hechtmedaillons im Speckmantel auf Rieslingkraut

Franz Karner
Restaurant Schloß Berg

Pen-Nennig

600 g Hechtfilet, 8 Scheiben Dörrfleisch, 0,2 l Fischfond, 0,2 l Sahne, 0,1 1 Riesling, Olivenöl, 500 g Weißkraut, 1 Schalotte, 0,2 1 Riesling, 50 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, 50 g Butter, 1 Prise Zucker.

Das Hechtfilet entgräten, in 8 gleiche Medaillons schneiden und mit dem Speck umwickeln. Den Fischfond und die Sahne zur Hälfte einkochen, den Riesling extra in einer Sauteuse reduzieren. Alles zusammen nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Rieslingkraut:
Die Schalotten in der Butter andünsten, den Zucker dazugeben und leicht karamelisieren. Anschließend das feingeschnittene Weißkraut dazugeben und mit dem Riesling ablöschen. Die Gewürze dazugeben und alles weich kochen (das Kraut sollte noch etwas Biß haben).
Die Hechtmedaillons würzen und in Olivenöl braten. Das Rieslingkraut anrichten, die Hechtmedaillons anlegen und mit der Fischsauce nappieren.
Als Beilage passen am besten Salzkartoffeln.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Hechtfilet mit kalter Senfsauce Pfälzer Art

Marion Maus
Schlemmerstübchen im
Hotel Pfalzblick
Dahn

800 g Hechtfilet (enthäutet und entgrätet), 100 g gewürfeltes Dörrfleisch, ¼ 1 Sahne, Mehl zum Mehlieren, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dillsträußchen.

Sauce:
8 hartgekochte Eier, ¼ 1 Sahne, 2 Eßl. milder Senf, Salz, Pfeffer.

Die Hechtfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mehlieren. Das Dörrfleisch in der Pfanne auslassen. Den Fisch von beiden Seiten kurz darin anbraten, mit der Sahne ablöschen, in den vorgeheizten Backofen (180 Grad) schieben und 10 Min. fertiggaren.

Sauce:
Eigelb und Eiweiß der hartgekochten Eier trennen. Eiweiß in feine Würfel schneiden. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit der Sahne und dem Senf zu einer glatten Sauce rühren, Eiweißwürfel dazurühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Senfsauce als Saucenspiegel auf die Teller verteilen, mit dem Hechtfilet anrichten und dem Dillsträußchen garnieren. Als Beilage empfehlen sich neue Kartoffeln.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Karausche

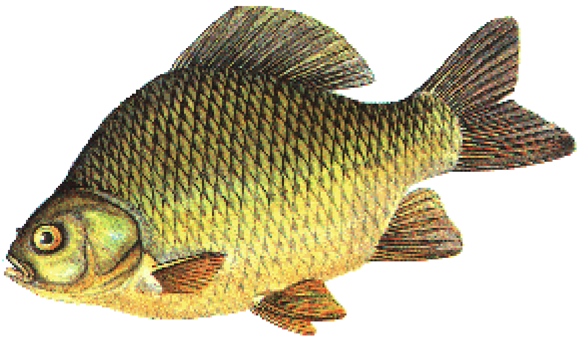
Weißfische Cyprinidae
Carussius carassius

Ursprüngliches Verbreitungsgebiet der Karausche sind die Einzugsgebiete von Nordsee, Ostsee und Schwarzem Meer sowie die in den Arktischen Ozean mündenden Flüsse. Gemeinsam mit dem Karpfen wurde sie in weitere Gebiete Europas eingeschleppt. Vorwiegend lebt die Karausche in stehenden, stark verkrauteten Flachlandgewässern mit Schlammablagerungen. In den Flüssen ist sie relativ selten, jedoch wird sie mit dem Karpfen in Fischteiche und einige Talsperren eingesetzt. Die Karausche ist eine relativ anspruchslose und anpassungsfähige Art, die unter extremen Bedingungen, z.B. in Sauerstoffarmen, dicht zugewachsenen, flachen und im Winter bis zum Grund zufrierenden Tümpeln, überleben kann. Je nach Milieu bildet die Karausche eine Reihe Populationen unterschiedlicher Größe aus, von hochrückigen, schnell wachsenden ,,Tellerkarauschen"- bis zu Kümmerformen. Letztgenannte Form unterscheidet sich von der typischen Form durch ihren flachen Rumpf, den relativ großen Kopf und einen dunklen Fleck vor der Schwanzflosse. Wird eine Kümmerform günstigeren Bedingungen ausgesetzt, so bildet sich in der Folgegeneration sofort die hochrückige Wuchsform heraus. Hauptbestandteile der Nahrung sind neben kleinen Wirbellosen vor allem Pflanzenteile, die ausschließlich in den Sommermonaten aufgenommen werden. Im Winter verharrt die Karausche dagegen in einem Erstarrungszustand ohne jegliche Nahrungsaufnahme. Die wirtschaftliche Nutzung der Karausche in der Binnenfischerei ist eher unbedeutend im Gegensatz zu ihrem ökologischen Stellenwert.

Kennzeichen: Im Gegensatz zum Karpfen ohne Barteln und mit gewölbten Kiemendeckeln. Vom Giebel an der Bezahnungform des 3. Rückenflossenstrahls zu unterscheiden. Schlundzähne

Größe und Gewicht: 15-30cm; 0,5-1kg
Laichzeit: Mai bis Juni
Laichsubstrat: Wasserpflanzen im Uferbereich
Fruchtbarkeit: 30 000-300000 Eier
Nahrung: Kleine Wirbellose sowie Pflanzen
Verbreitung: Ursprünglich im Einzugsgebiet von Nordsee, Ostsee, Schwarzem Meer sowie Zuflüsse des Arktischen Ozeans. In weite Teile Europas eingeschleppt.

Karausche



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

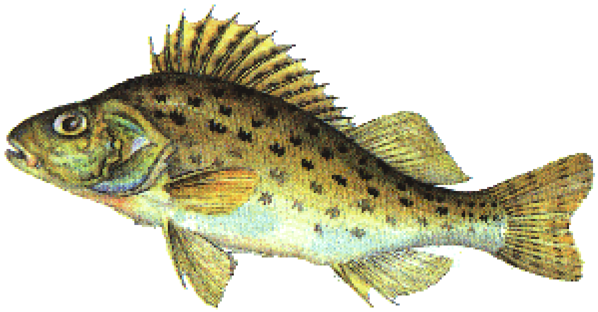
Kaulbarsch

Barsche Percidae
Gymnocephalus cernua

Der Kaulbarsch lebt in schnellfließenden Abschnitten der Flußunterläufe sowie in Talsperren und Teichen. Trotz der hohen ökologischen Ansprüche ist diese Art örtlich sehr häufig. Der Kaulbarsch ist ein Schwarmfisch, der zum Laichen im April und Mai bis in die flachen Bereiche der oberen Stromabschnitte aufsteigt. Ähnlich wie beim Flußbarsch sind seine Eier in bis 1 m langen Gallertschnüren eingeschlossen. Die geschlüpften Larven ernähren sich nach dem Aufzehren des Dottersackes von feinem Plankton und Benthos. Größere Fische jagen nach wirbellosen Bodentieren sowie Fischeiern und Brut. Aus diesem Grund wird der Kaulbarsch bei den Fischern gelegentlich als Schädling angesehen. Eine verwandte Art mit ähnlicher Lebensweise ist der Schrätzer (G. *schraetzer*). Er bevorzugt im Gegensatz zum Kaulbarsch tiefe Stellen mit stärkerer Strömung, wo er auch ablaicht. Sein Verbreitungsgebiet beschränkt sich auf die Donau von Bayern bis zum Mündungsdelta und auf die Oberläufe der Zuflüsse. Der Schrätzer besitzt einen niedrigen und gestreckten Körper. Seine Schuppen sind kürzer als die des Kaulbarsches. Der vordere Teil des Kopfes formt sich zu einer auffälligen Schnauze. Seine Gesamtlänge beträgt 15-20 (-24) cm, sein Gewicht ca. 150 g. Wegen seiner geringen Häufigkeit ist der Schrätzer für die Fischerei von keinerlei Nutzen.
Erst im Jahre 1907 wurde im Hauptstrom der Donau die verwandte Zingelart, G. *haloni*, nachgewiesen. Lange Zeit hielt man sie für eine Kreuzung zwischen Kaulbarsch und Flußbarsch. Im Jahre 1974 wurde sie schließlich als eigene Art beschrieben. Sie unterscheidet sich vom Kaulbarsch in der Färbung, dem hochrückigen Körper und durch zwei Dornen am Kiemendeckel.
Einziger Vertreter der Gattung *Romanichthys* in der starken Strömung der rumänischen Donauzuflüsse Arges und Vislan ist der 8-13cm lange Groppenbarsch *(R. valsanicola*). Auch diese Art wurde erst 1974 für die Wissenschaft neu beschrieben.

Kennzeichen: Körper kurz und abgeflacht mit Bauchwölbung. Kiemendeckelunterseite gezähnt und in einen Dorn auslaufend. Rückenflossen zusammenstehend.
Größe und Gewicht: 15-18 (-25) cm; 100-150 (-200) g
Laichzeit:April bis Mai
Laichsubstrat: Sand- oder Steingrund
Fruchtbarkeit: 1000-6000 Eier
Nahrung: Bodenlebende Wirbellose, Fischlaich und Brut.
Verbreitung: Flüsse Europas und Asiens, vom nordöstlichen Frankreich bis zum Fluß Kolyma in Ostsibirien. Fehlt in Südeuropa, Irland, Schottland, West- und Nordnorwegen.

Kaulbarsch



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

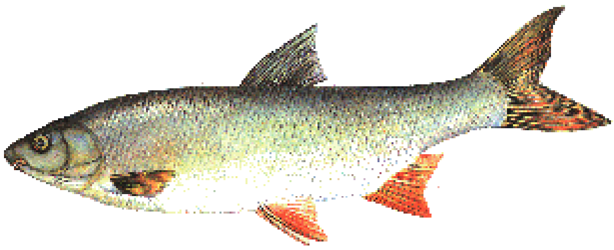
Nase

Weißfische Cyprinidae
Chondrostoma nasus

Die Nase lebt vornehmlich in der schnellfließenden Barben- und Äschenregionen oder oftmals auch in Forellengewässern. Ihre typischen Lebensräume findet man über steinigem Grund mit umfangreichen Kieselalgen- und Grünalgenbeständen. Beim Abweiden der algenbewachsenen Steine ist die Nase mit dem Kopf gegen die Strömung gerichtet. Versucht sie die Steine von den Seiten her abzugrasen, so dreht sie ihren Körper, so daß ihre silbrigen Flanken zum Vorschein treten. Ihre Körperform erinnert an die verwandte Zährte, doch unterscheiden sich beide Arten an der Form des Mauls und an der unterständigen Maulspalte. Im Frühjahr, bei Wassertemperaturen um 6-8 Grad, steigen die Nasen in Schwärmen flußaufwärts zu ihren Laichplätzen an flache Stellen mit Stromschnellen. Die Schwärme können bis mehrere hundert Individuen umfassen. Die Paarung vollzieht sich erst am Laichplatz, wobei sich die Weibchen meist mit mehreren Männchen paaren und bis zu 7000 Eier ablegen, so daß an großen Laichplätzen die Laichschicht mehrere Zentimeter betragen kann. Wie bei anderen Fischarten auch, erfährt der Laich durch Pilzbefall und Laichräuber erhebliche Verluste. Die Larven schlüpfen bei einer Wassertemperatur von 25 Grad nach etwa 10 Tagen. Nasen erreichen mit 6-10 Jahren ein für Fische mittleres Alter. Ihr Fleisch ist von nicht besonders guter Qualität, wenig schmackhaft und ziemlich grätenreich. Gefischt wird die Nase noch im Rhein, in der Donau, Dnepr und Wolga.

Kennzeichen: Körper gestreckt, schlank. Schwanzflosse tief eingeschnitten. Maul unterständig mit gerader Spalte. Schnauze stumpf, verlängert. Schlundknochen einreihig.
Größe und Gewicht: 25-40 (-51) cm; max. 1,5 (-2,5) kg.
Laichzeit: März bis Mai Laichsubstrat: Seichte Kiesstellen Fruchtbarkeit: 800-7000 Eier
Nahrung: Algen und Kleinlebewesen
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme vom Norden der UdSSR, Skandinavien, Großbritannien und Apenninen-Halbinsel. Bis vor kurzem fehlte sie auch im Elbgebiet, drang jedoch vom Rhein über Kanäle in die Unterelbe vor.

Nase



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Quappe

Dorsche Gadidae
Lota lota

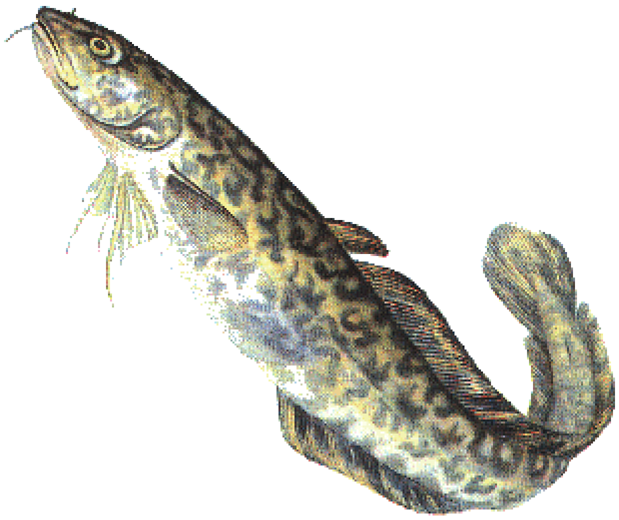
Die Quappe lebt in ihrem Verbreitungsgebiet vornehmlich in den oberen und mittleren Flußläufen, Stauseen und einigen durchflossenen Teichen. Sie bevorzugt kaltes, sauerstoffreiches Wasser mit zahlreichen Versteckmöglichkeiten, welche sie erst nachts bei der Beutejagd verläßt. Hauptnahrung der Quappen sind Fische und Fischbrut, Frösche, Larven, Wasserinsekten und

Weichtiere. In kalten Gebieten verlängert sich die Freßperiode im Jahr, so daß gelegentlich Rekordquappen von 25-32 kg gefangen werden. Die aus der Arktis stammende Quappe ist in der kalten Jahreszeit am aktivsten und jagt hauptsächlich im Herbst und Winter. Während der Sommermonate sinkt ihre Aktivität, so daß sie in die sogenannte Sommerruhe verfällt und ihre gespeicherten Fettreserven aufbraucht. Als einer von wenigen europäischen Fischen laicht die Quappe im Winter bei Wassertemperaturen von 0-6 Grad. Trotz der hohen Fruchtbarkeit (max. 3 Mio. Eier) überleben nur wenige Brutfische, da die Quappe oftmals selbst die eigene Brut dezimiert. Fleisch und Leber sind eine Delikatesse. Ungeachtet dessen sind die Quappen nur von geringer wirtschaftlicher Bedeutung. Oft wird die Quappe mit dem Wels verwechselt. Im Unterschied zum Wels hat die Quappe zwei Rückenflossen sowie einen aus der Kinnmitte entspringenden Bartfaden. Nächster Verwandter der Quappe ist der Leng (Molva molva) von der Nordatlantikküste. Er hat jedoch keine röhrenartig durchgehenden und hervorstehenden Nüstern und besitzt auch keine Seitenlinienporen am Kopf.

Kennzeichen: Körper zylindrisch. Haut marmoriert. Zwei Rückenflossen vorhanden. Bauchflossen dicht am Kopf. Kinn mit einem Bartfaden im Gegensatz zum Wels.
Größe und Gewicht: 60-70 (-120) cm; 2-5 kg, max. 25-32 kg.
Laichzeit: Dezember bis März
Laichsubstrat: Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 3 000 000 Eier
Nahrung: Flußkrebse, Fische, Fischlaich und kleine Wirbeltiere. Jungtiere bevorzugen Kleinkrebse und Insekten
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme großer Teile Englands, Norwegens und Südeuropas. Außerdem in den gemäßigten Zonen Asiens und Nordamerikas.

Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Quappe



Aalquappe (Aalraupe, Aalrutte, Trüsche)

Engl.: eel-pout, burbot; Franz.: loffe de riviere; Ital.: lotta; Span.: lota.
Aalquappen werden 30 bis 60cm lang. Sie bevorzugen kühle, klare Gewässer in Europa, Asien und Amerika. Ihr Fleisch ist hell, fest, *fett,* wohlschmeckend und besonders grätenarm.
Zubereitungsarten: Da die schuppenlose Aalquappe eine schleimige Haut hat, kann man sie wie Karpfen »blau« bereiten. Für anderen Garmethoden sollte die Haut zuvor abgezogen werden. Filets oder Tranchen wie Steinbutt oder Aal zubereiten.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

LÜNEBURGER AALQUAPPENSUPPE

500 g Rindfleisch (Suppenfleisch), 1 großer Markknochen, 1 Bund Suppenkraut, Salz, 75 g Hafergrütze, 750 g frische Aalquappe, Pfeffer, Salz, getrockneter Dill.

Vom Rindfleisch, dem Markknochen, dem geputzten, gewaschenen und kleingeschnittenen Suppenkraut sowie Salz in ca. 90 Minuten eine kräftige Brühe kochen. Danach die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und die Hafergrütze darin weich kochen. Die Aalquappe abziehen und ausnehmen, in Stücke schneiden.

Die Leber mitverwenden (falls der Fisch auch Rogen hat, diesen wegwerfen, weil ungenießbar). Quappenfleisch und Leber in der Brühe gar ziehen lassen, dabei darauf achten, daß die Fischstücke nicht zerfallen.

Nach Belieben mit Pfeffer, Salz und getrocknetem Dill würzen.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

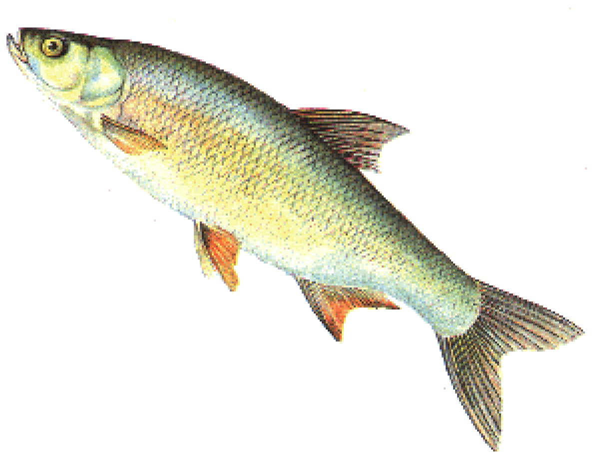
Rapfen

Weißfische Cyprinidae
Äspius aspius

Innerhalb der Familie der Cyprinidae ist der Rapfen der einzige echte Raubfisch. In seinem Verbreitungsgebiet ist er in den Unterläufen größerer Flüsse, in Stauseen und selten auch in Tümpeln und Altarmen heimisch. Der Rapfen besiedelt vornehmlich Standorte mit großen freien Flächen über tiefem Wasser mit mäßiger Strömung und genügend Versteckmöglichkeiten. Als räuberisch lebende Art fressen die Rapfen hauptsächlich Fische, die sie dicht unter der Oberfläche mit einem plötzlichen Vorstoß in Fischschwärme erbeuten. Dieser rasche Angriff kann oftmals durch ein Plätschern an der Oberfläche oder auch einem Sprung aus dem Wässer beobachtet werden. Die Rapfen erreichen die Geschlechtsreife nach 3-5 Jahren. Die Laichaktivitäten finden von April bis Juni in der Strömung über Kies- oder Steingrund statt. Aus dem am Boden haftenden Laich schlüpfen nach 10-17 Tagen die Jungen, die sich zunächst von Zooplankton ernähren. Junge Rapfen ähneln dem Moderlieschen (Leucaspius delineatus), jedoch besitzen erstere ein größeres Maul, kleinere Augen und eine vollständige Seitenlinie. Wirtschaftlich wird der Rapfen besonders in der Sowjetunion (Wolga) genutzt, wo man ihn in Netzen und Reusen fängt. Wegen seiner kämpferischen Ausdauer ist er als Sportfisch sehr beliebt. Sein weißes festes Fleisch ist von gutem Geschmack.

Kennzeichen: Körper gestreckt. Maul oberständig. Brustflossen spitz zulaufend. Mundwinkel reicht bis unter die Augen Schlundknochen.
Größe und Gewicht: 60-80 cm; 6-8 kg.
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Stein- und Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 80 000-100000 Eier
Nahrung: Vorwiegend Fische, jedoch auch Fluginsekten
Verbreitung: Im östlichen Europa bis zum Kaspischen Meer verbreitet. Im Norden bis Skandinavien, im Westen bis zum Rhein und der Elbe. Fehlt in Italien, Jugoslawien, Frankreich, auf der Iberischen Halbinsel und in Großbritannien.

Rapfen



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Regenbogenforelle

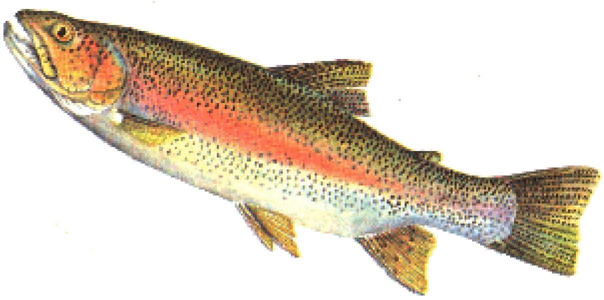
Lachse Salmonidae
Salmo gairdneri

Ursprünglich bewohnte die Regenbogenforelle die Pazifikküste Nordamerikas sowie die Seen und Flüsse dieses Gebietes. Von hier aus wurde sie in andere Teile Nordamerikas eingeführt, im Jahre 1875 kam sie nach Europa (England) und später auch in weitere Erdteile. Ähnlich wie die Meerforelle bildet auch die Regenbogenforelle je nach den Bedingungen eine Reihe von Formen, sowohl die Meere bewohnende Wanderformen als auch dauernd im Süßwasser lebende Formen. In der Gegenwart ist die Regenbogenforelle in Europa die verbreitetste Forellenart. Sie lebt sowohl in freier Natur in Staubecken und deren Zuflüssen, als auch in Zuchtanlagen, wie Fischfarmen, Teichen und Käfiganlagen. Ihre außerordentliche Anpassungsfähigkeit an Wassertemperatur, Sauerstoffgehalt,

Nahrungsangebot und Wasserverschmutzung macht sie zu einem perspektivreichen Fisch, der leider vielerorts die ursprüngliche Bachforelle verdrängt. Die Fortpflanzungszeit der Regenbogenforelle fällt mit der der Bachforelle zusammen, verschiebt sich aber bei vielen Populationen mehr zum Frühling hin. Auch ihre Weibchen schlagen ein Nest in den Grund, in das sie 500-5000 relativ große Eier verscharren. Ihre Entwicklung währt 100-150 Tage. Männchen erreichen im 2-3 Jahr, Weibchen erst im 3-5 Jahr die Geschlechtsreife. Regenbogenforellen leben gewöhnlich 5-8 Jahre, nur in Ausnahmefällen werden sie 18 und mehr Jahre alt. In einigen Forellenzuchten konnte eine goldene Abart gezüchtet werden. Bei den Sportfischern ist die Regenbogenforelle wegen ihres wohlschmeckenden Fleisches ein begehrtes Angelobjekt.

Kennzeichen: Ähnlich Bachforelle, jedoch mit rosa bis rötlichem Längsband. 15 - 16 Schuppenreihen zwischen Fettflosse und Seitenlinie. Pflugscharbein gebogen.
Größe und Gewicht: 25-50 (-70) cm; 1-5 (-7) kg
Laichzeit: November bis Mai
Laichsubstrat: Stein- und Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 500-5000 Eier
Nahrung: Larven von Wasserinsekten, Zooplankton, Weichtiere und kleinere Fische.
Verbreitung: Heimisch an der Pazifikküste Nordamerikas eingeschleppt in nahezu alle Kontinente.

Regenbogenforelle



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Regenbogenforelle

Engl.: rainbow trout; Franz.: truite arc-en-ciel; Ital.: trota arcobaleno; Span.: trucha arcoiris.
Sie ist der Bachforelle ähnlich und bewohnt die gleichen Gewässer. Entlang ihren Flanken zeigen sich regenbogenartig gefärbte Streifen. Sie ist 25 bis 50cm lang, fettarm; geräuchert eine Delikatesse.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Forelle, blau, mit feinem Gemüse und Sherry-Sauce

Zutaten:

500 g Champignons, Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, 2 Eßl. Butter, etwa 280g Erbsen (aus der Dose), 125g Krabbenfleisch (frisch oder tiefgekühlt),
4 küchenfertige Forellen (je etwa 250 g), ½ 1(250 ml) Wasser, ½ 1(250 ml) Weißwein,
3 Eßl. Essigessenz, 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt,
5 weiße Pfefferkörner, ½ Teel. Salz, 200 g Mayonnaise, 3 Eßl. Sherry,
1 Messerspitze Ingwerpulver, Zucker, Zitronenachtel, Dill.

Zubereitung:

Für das Gemüse Champignons putzen, waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln, Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen. Die Champignons hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen, gar dünsten lassen. Butter zerlassen, Erbsen abtropfen lassen, mit dem Krabbenfleisch in der Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, und binden.
Für den Sud Wasser mit Weißwein und Essigessenz vermengen. Suppengrün putzen, waschen, grob zerkleinern. Zwiebel abziehen, mit Nelken spicken. Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz in die Flüssigkeit geben, zum Kochen

bringen. Die Fische hineingeben und gar ziehen lassen.
Für die Sherrysauce Mayonnaise mit Sherry und Ingwerpulver verrühren, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die garen Forellen vorsichtig aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronenachteln und Dill garnieren.
Die Sherrysauce dazu reichen.

Dünstzeit für die Champignons: 10-15 Minuten
Garzeit für die Fische: 15-20 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln, Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Forellen mit Kräuter-Joghurt-Sahne

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je 150-200 g), 2 Eßl. Essigessenz, 1/4 1(250 ml) Wasser, 1 l Wasser,
3 gehäufte TeeL Salz, 1 gehäufte Messerspitze Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 10 Gewürzkörner,
1 Eßl. Kräuter-Essigessenz, 4 große Tomaten, 1/8 1(125 ml) Sahne, 1 Päckchen Sahnesteif,
2 gehäufte Eßl. Joghurt, 1 EßL feingeschnittener Schnittlauch, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Messerspitze Sardellenpaste, Salz, Zucker, Zitronensaft, Zitronenscheiben, Petersilie garnieren.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Essigessenz mit ¼ 1 Wasser erhitzen, die Fische damit übergießen, etwa 5 Minuten der Zugluft aussetzen, bis sich die Forellen blau färben. Wasser mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Gewürzkörnern und Kräuter-Essigessenz zum Kochen bringen. Die Fische mit dem Kopf zuerst hineingeben (Forellen müssen mit Flüssigkeit gut bedeckt sein), zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Forellen gar ziehen lassen, auf einer Platte anrichten, kalt stellen. Tomaten waschen, halbieren, aushöhlen (das Tomateninnere evtl. für eine Tomatensauce verwenden), die Tomaten umdrehen, damit sie gut aus tropfen. Für die Kräuter-Joghurt-Sahne die Sahne ½ Minute schlagen, Sahnesteif einstreuen und die Sahne steif schlagen. Joghurt unterheben, Schnittlauch, Petersilie und Sardellenpaste unter die Joghurt-Sahne rühren und mit Pfeffer, Salz, Zucker, Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter-Joghurt-Sahne in die Tomaten füllen, um die Forellen stellen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Garzeit etwa 15 Minuten
Beigabe: Toast

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Forelle nach der schönen Müllerin

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je 150-200 g), Zitronensaft, Salz, Weizenmehl, 4 EßL Speiseöl, 50 g Butter, 2 EßL Zitronensaft,
1 Eßl. Worcestershiresauce, gehackte Petersilie, Zitronenscheiben.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, trockentupfen, mit Salz würzen. In Mehl wenden. Öl erhitzen, die Fische von beiden Seiten darin braten. Das Öl abgießen, Butter zu den Fischen geben, zerlassen, die Fische in dem Butterschaum drehen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Die Butter mit Zitronensaft und Worcestershiresauce verrühren, über die Forellen verteilen, mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenscheiben garnieren.

Bratzeit: etwa 10 Minuten

Beigabe: Butterkartoffeln, verschiedene Salate

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Forelle im Speckhemd

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je etwa 200 g),. Salz, Butter oder Margarine, 100 g durchwachsene Speckscheiben, ¼ 1(250 ml) saure Sahne, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika edelsüß, Zucker.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Salz würzen. In eine mit Butter gefettete, flache Auflaufform legen. Speckscheiben in 2 cm große Stücke schneiden, auf die Fische legen. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben. Sahne mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Zucker abschmecken, nach etwa 15 Minuten Dünstzeit über die Forellen geben, noch weitere 5 Minuten dünsten lassen.

Gas: 5 Minuten vorheizen 5-6, dünsten 5-6
Strom: 200-225
Dünstzeit: etwa 20 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln, Chicorée-, grüner oder Tomatensalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Beschwipste Forellen

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je 150 – 200 g), 2 Glas (4 cl) Weinbrand, Salz, Pfeffer, Weizenmehl, 80 g Butter oder Margarine, 50 g abgezogene, gehackte Mandeln, 1 Eßl. Weizenmehl, ¼ 1(250 ml) heiße Fleischbrühe (aus Brühwürfeln), 1 Eigelb, 5 EßL Sahne, Zitronensaft, Worcestershiresauce, Zitronenscheiben, Petersilie.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in eine Schüssel legen, mit Weinbrand übergießen, 1 Stunde stehenlassen (Fische ab und zu wenden), trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Butter zerlassen, die Fische von beiden Seiten darin braten, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten,
Fische von beiden Seiten darin braten, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten,
warm stellen. Für die Sauce Mandeln in dem Bratfett goldbraun rösten, Mehl darüber stäuben, kurze Zeit miterhitzen, nach und nach unter Rühren heiße Fleischbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen, 6-10 Minuten kochen lassen. Eigelb mit Sahne verschlagen, die Sauce damit abziehen, restlichen Weinbrand unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken. Die Sauce über die Forellen gießen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren

Bratzeit für den Fisch: jede Seite etwa 6 Minuten
Kochzeit für die Sauce: 6-10 Minuten
Beigabe: Butterkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Forelle mit Mandelsauce

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je 150-200 g), Zitronensaft, Salz, Weizenmehl, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Spaltmandeln, ¼ 1(125 ml) Wasser, ¼ 1(125 ml) Sahne, 1 Eßl. Weizenmehl, 2 Eßl. kaltes Wasser, Pfeffer, Paprika edelsüß, 1-2 Eßl. Sherry, medium, Zitronenscheiben, Petersilie.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Min. stehenlassen, trockentupfen. Mit Salz würzen, in Mehl wenden. Butter zerlassen, die Fische von beiden Seiten darin braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.
Für die Mandelsauce die Mandeln in dem Bratfett bräunen. Wasser und Sahne hinzugießen, mit dem Bratfett verrühren. Mehl mit kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die Flüssig-
keit geben, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Paprika und Sherry abschmecken, zu den Fischen reichen. Die Forellen mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Bratzeit für den Fisch: etwa 6 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten
Beigabe: Dillkartoffeln, Chicoreesalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Pikant gefüllte Forellen

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (je 150-200 g), ½ Brötchen, 1 hartgekochtes Ei, etwa 150 g Champignons (aus der Dose), 1 Ei,
75 g geriebener, alter Gouda, ½ Bund feingehackte Petersilie, Salz, Pfeffer,
etwas Butter, Zitronenscheiben.

Zubereitung:

Die Forellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Ei pellen, in kleine Würfel schneiden. Champignons abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, mit dem Brötchen, den Eiwürfeln, dem Ei, Gouda und Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Fische füllen, mit Holzstäbchen zustecken, mit Salz, Pfeffer würzen. Butter zerlassen, die Fische damit bestreichen, unter den vorgeheizten Grill legen. Die garen Forellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren.

Grillzeit
Gas: jede Seite etwa 6 Minuten
Strom: jede Seite etwa 7 Minuten
Beigabe: Toast oder Salzkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Speckforellen

4 bratfertige Forellen von je 200 g, Saft von ~ Zitrone,1 Teel. Salz, 1 Knoblauchzehe, 4 Teel. frisch feingeschnittener Dill,4 Teel. frisch gehackte Petersilie, 60 g Doppelrahm-Frischkäse, 2Eßl. Milch, 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben, 2 Schalotten, 1 Eßl. Butter,
1/8 1 Gemüsebrühe, 4 Nadeln getrockneter Rosmarin

Gelingt leicht. Schnell

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Forellen innen und außen kalt waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft einreiben und salzen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Knoblauch mit dem Dill, der Petersilie, dem Frischkäse und der Milch verrühren und in die Bauchhöhlen der Fische streichen. Die Speckscheiben um die Forellen wickeln und die Fische nebeneinander in eine große feuerfeste Form legen. Die Forellen im Backofen auf der mittleren Schiene in 25 Minuten garen. Die Schalotten schälen, würfeln und in der Butter glasig braten. Die Gemüsebrühe mit den Rosmarinnadeln 5 Minuten im offenen Topf leicht einkochen lassen. Diesen Sud zu den Schalottenwürfeln gießen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über die Forellen träufeln. Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot und ein grüner Salat.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Geräucherte Forellenfilets mit Meerrettich-Sahne

350 g Staudensellerie, 1Eßl. Zitronensaft, 2 geräucherte Forellen, 1/8 l Sahne
40 g frisch geriebener Meerrettich, je 1 Prise Salz und Zucker, 1 ungespritzte Zitrone

Schnell.
Gelingt leicht

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Den Staudensellerie in Stangen teilen. Das Wurzelende und das Blattgrün abschneiden, die Haut in Fäden abziehen. Die Selleriestangen in streichholz dünne Streifen (Julienne) schneiden. Den Sellerie auf einen flachen Teller legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Forellen häuten und filetieren, dabei auch die kleinsten Gräten entfernen. Die Filets halbieren und

sternförmig auf den Sellerie legen. Die Sahne sehr steif schlagen, mit dem Meerrettich mischen, mit dem Salz und dem Zucker abschmekken. Die Meerrettich-Sahne in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die Forellenfilets spritzen. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Aus der Mitte dünne Scheiben schneiden und die Forellenfilets damit garnieren.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

EUTINER FORELLE

4 küchenfertige Forellen, weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz, 1 Bund Petersilie, Butter, ¼ 1 Weißwein, 125 g Krabben,
2 EL Brösel (Paniermehl), 2 EL Butter, ¼ 1 süße Sahne, 1 TL Speisestärke, etwas Saft und Scheiben von einer
Zitrone (unbehandelt).

Forellen waschen, mit Küchentuch trockentupfen, innen und außen mit wenig Pfeffer und mit Salz einreiben. Petersilie waschen, abtropfen lassen, auf die Forellen legen.
Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, den Wein hineingeben. Die Forellen in die Form legen und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad 10 Minuten dünsten. Alufolie abnehmen, Krabben auf den Forellen verteilen und mit Semmelbrösel bestreuen. Butterflöckchen darauf setzen. Noch einmal 10 bis 15 Minuten in den Backofen schieben, aber ohne Alufolie.
Dann auf einer vorgewärmten Platte mit Dill, Petersiliensträußchen und Zitronenscheiben anrichten. Restliche Butter schmelzen, den Bratensaft dazugießen. Sahne mit der Speisestärke verquirlen und in die Sauce rühren. Kurz aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

Forellen mit gerösteten Mandeln

4 mittelgroße Forellen, Zitronensaft Salz, 100g Butter, 100g blättrig geschnittene Mandeln.

Die gewaschenen Forellen werden trockengetupft, innen und außen gesalzen und mit Zitronensaft beträufelt. In heißer Butter brät man die Forellen rundherum schön braun. In einer anderen Pfanne werden die Mandeln in der restlichen Butter goldgelb geröstet. Darin wendet man die Forellen und richtet sie mit Zitronenscheiben und Petersiliensträußchen garniert an.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Forellen in Kräutersoße

4 mittelgroße Forellen, 100g Butter, 1/8 l Sahne, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Petersilie, Thymian, Basilikum nach Beliehen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Glas Weißwein.

In heißer Butter werden die kleingewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Kräuter angedünstet. Die gewaschenen, gesalzenen Forellen kommen hinein, werden mit einem Glas Wein begossen und müssen 15 Minuten weichdünsten.
Die Soße schmeckt man mit Zitronensaft und eventuell etwas Pfeffer ab und rührt die Sahne hinein.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Forellen in Rotwein

4 Forellen, ½ l Rotwein (Portugieser), ½ Lorbeerblatt, Salz, 3 Pfefferkörner,
3 Wacholderbeeren, ½ kleine Zwiebel, 2 Zitronenscheiben, 2 TL Speisestärke, 1 Prise Zucker, etwas Muskat.

Die Forellen säubern. Den Rotwein mit den Gewürzen, der gepellten Zwiebel und den Zitronenscheiben zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Forellen einlegen, ca. 15 Minuten, je nach Größe, langsam garen. Vorsichtig herausnehmen und warm stellen.
Den Sud durch ein Sieb gießen, auf die Hälfte einkochen lassen, mit angerührter Speisestärke binden und mit Zucker und Muskat abschmecken.
Die Forellen in der Sauce anrichten.

Garzeit ca. 30 Minuten
Beigabe: »Gequellte« (Pellkartoffeln)
Unsere Weinempfehlung: Typ 6 (trockener, herzhafter Rotwein, zum Beispiel einen Portugieser aus der Rheinpfalz)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Forellenfilets in Estragoncreme

2 Forellenfilets pro Person
4 kleine Zwiebeln, 2 gelbe Rüben (Möhren), 1 Stange Lauch, ½ Sellerieknolle, 1 Bund frischer Estragon, 100 g Butterschmalz, ½ Flasche trockener Weißwein, ¼ l Süße Sahne, 4 Eigelb, Salz, Pfeffer.

Zwiebeln pellen und würfeln, Suppengemüse und Estragon kleinschneiden, andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Forellenfilets 5 bis 10 Minuten darin ziehen lassen (nicht kochen). Herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte abstellen. Den Fond etwas einkochen lassen, Sahne und Eigelb miteinander verquirlen und damit legieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Garzeit ca. 30 Minuten
Beilage: Reis, Salzkartoffeln oder Weißbrot
Unsere Weinempfehlung: Typ 4a (herber und finessenreicher Weißwein mit eleganter Säure), in Franken sollten Sie eine trocken ausgebaute Silvaner-Spätlese probieren.

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Forellen mit Mayonnaisensauce

1 Stück Sellerie (50 g), 100 g Majonaise 80%, Gewürzsalz, 1 TL Orangenkonfitüre, etwas Orangenschale, Essig, Salz, Zucker, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 4 Forellen, Zitronensaft, 8 große Tomaten, Pfeffer, 20 g Margarine, 3 Eier, 2 Eßl. gehackte Kräuter.

Den Sellerie feinraspeln und mit Mayonnaise, Gewürzsalz, Orangenkonfitüre und etwas abgeriebener Orangenschale verrühren. Aus Salz, Essigwasser, Zucker, geviertelten Zwiebeln und dem Lorbeerblatt einen Sud kochen. Die Forellen vorsichtig waschen, rundbinden, innen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz einreiben. In den kochenden Sud geben und ca. 12 Minuten darin ziehen lassen.
Inzwischen von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 3 bis 5 Minuten dünsten. Eier mit 3 Eßl. Wasser, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern verschlagen; in einer Pfanne stocken lassen.
Das fertige Rührei in die gedünsteten Tomaten füllen und den Deckel wieder auflegen. Zusammen mit den Forellen anrichten und die Mayonnaisesauce dazu reichen.

Garzeit ca. 15 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln
Unsere Weinempfehlung: Typ Ib (trockener, herzhafter Weißwein)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Forellen auf „Bozner Art"

4 Portionen a 290 Kalorien

4 frische ausgenommene Forellen, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Eßl. Margarine, Saft 1 Zitrone, 1/8 1 Weißwein, 2 Eßl. süße Sahne, 1 Eigelb, 2 Essiggurken, ½ Bund Petersilie,
1 Eßl. Kapern, 4 Sardellenfilets.

Die ausgenommenen Forellen waschen, die Flossen sorgfältig abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln oder in dünne Ringe schneiden, eine flache feuerfeste Schüssel mit Margarine bestreichen, Zwiebelwürfel oder -ringe einstreuen und die Forellen darauflegen. Mit Zitronensaft und herbem Weißwein begießen. Alufolie darauflegen und im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten dünsten. Sahne und Eigelb gut verquirlen und die Forellenbrühe damit binden. Dann mit gehackter Gurke und Petersilie bestreuen und mit Kapern und Sardellenfilets garnieren. Als Beilagen Salzkartoffeln servieren. Ein Tip: Verwenden Sie eine hübsche feuerfeste Form, in der Sie die Forellen gleich auf den Tisch bringen, damit sie nichts an Aroma einbüßen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Gedünstete Kräuterforellen

4 Portionen a 220 Kalorien

4 Stück Tieffrost-Forellen, 1/81 Wasser, 1/81 Weißwein, 1 Eßl. Butter, oder Margarine, ½ Teelöffel Aromat oder Fondor, 1 Eßl. gehackte Kräuter (Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon einzeln oder gemischt), 1 Zitrone.

Die Forellen etwas auftauen lassen und die Flossen und Schwanzspitzen abschneiden. Wasser, Weißwein, Fett, Aromat oder Fondor und Kräuter aufkochen, die Forellen nebeneinander einlegen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht dünsten. Die Forellen anrichten und mit rohen, mit dem Buntmesser in Scheiben geschnittenen und in Salzwasser gekochten Kartoffeln servieren. Dazu reicht man Zitronenscheiben und - nach Geschmack - frische, schaumig gerührte oder zerlassene Butter. Die Forellen können auch in einer hellen Soße bereitet werden. Hierzu wird die Fisch-Dünstbrühe mit süßer Sahne, mit Speisestärke verrührt, gebunden.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Kresseforellen

4 Forellen, Zitronensaft, Salz, 20 g Butter, 4 Päckchen Gartenkresse.

Die Forellen säubern, säuern und kräftig salzen. 4 Stücke Alufolie gut buttern. Die Forellen mit je 1 Päckchen Kresse füllen, auf die Folie legen und diese gut verschließen.
Im vorgeheizten Backofen (E: 225 Grad, G: Stufe 4) ca. 20 Minuten garen.

Quelle: Kräuter und Gewürze von Rosemarie Baehr, Vehling Verlag, Köln

Forellen in Steinpilzsauce

20 g getrocknete Steinpilze, 100 g Zwiebeln, 25 g Butter, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 4 ausgenommene Forellen, 1/8 1 süße Sahne, 1 TL Mehl.

Die getrockneten Steinpilze kleinhacken und in 3/8 1 lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Die feingewürfelten Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Die eingeweichten Steinpilze mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Forellen waschen und in dem Sud von beiden Seiten ca. 6 Minuten dünsten. Die Fische herausnehmen und warm stellen.
Die süße Sahne mit dem Mehl verquirlen und zum Sud geben, die Sauce 5 Minuten leicht kochen lassen. Über die Forellen geben und mit Salzkartoffeln servieren.

Quelle: Kräuter und Gewürze von Rosemarie Baehr, Vehling Verlag, Köln

Forelle Grenobler Art

4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Saft 1 Zitrone, Salz, 5 Eßl. Mehl, 8 Eßl. Öl, 80 g Butter, 1 dicke Scheibe geriebenes Weißbrot, 1 Röhrchen Kapern, 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie.

Forellen ausnehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Tiefgekühlte nach Vorschrift auftauen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen und auf eine Platte legen. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. 5 Min. ziehen lassen. Innen und außen salzen. In Mehl wenden. Öl in der Pfanne erhitzen. Fische hineingehen und auf beiden Seiten je 5 Min. goldbraun braten. Fische aus der Pfanne heben. Das Öl weggießen. Butter in der Pfanne erhitzen. Forellen noch mal 5 Min. auf jeder Seite in Butter braten. Herausnehmen. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Geriebenes Weißbrot in der Butter hellbraun rösten. Über die Forellen verteilen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, mit den abgetropften Kapern bestreuen. Ein Band aus geschälten, in Scheiben geschnittenen Zitronen abwechselnd mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie als Garnierung anlegen.
Sofort servieren. Beilagen: Kopfsalat und Petersilienkartoffeln.

Quelle: Pfannengerichte, einfach bis perfekt, Sonderausgabe 1986, Trautwein Küchen-Edition, Bildstelle Orbis, München

Forelle Luganer Art

50 g durchwachsener Speck, 4 Tomaten, 1 Bund Petersilie, 4 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, 4 frische oder tiefgekühlte Forellen von je 250 g, Saft ½ Zitrone, 2 Eßl. Mehl.

Durchwachsenen Speck würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abziehen. Stengelansätze herausschneiden. Ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, hacken. 2 Eßl. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin glasig werden lassen. Tomatenwürfel dazugeben. 5 Min. durchbraten. In eine feuerfeste Form füllen. Auch die gehackte Petersilie. Salzen und pfeffern. Forellen ausnehmen (tiefgekühlte auftauen). Innen und außen abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Forellen darin auf beiden Seiten je 3 Min. braten. Mit dem Fett in die feuerfeste Form füllen.
Zudecken. 10 Min. braten.
In der Form servieren.

Quelle: Pfannengerichte, einfach bis perfekt, Sonderausgabe 1986, Trautwein Küchen-Edition, Bildstelle Orbis, München

Forelle mit Kräuterfüllung und Orangensauce

Für 4 Personen

4 Forellen ausgenommen und gesäubert, Kopf und Schwanz entfernt, 250 g frische weiße Semmelbrösel, 25 g Nierenfett, 2 TL Thymian, 2 TL Majoran, 1 TL Koriander, ¼ TL schwarzer Pfeffer, 3 TL Gewürzsalz, 50 g Mandelblättchen, getoastet, 4 große Orangen, 1 Ei, Größe 3, verschlagen, 2 TL Pfeilwurz, 1 EL brauner Zucker, 50 g Butter.

Ofen auf 190 Grad/ Gas 2-3 verheizen.
Für die Füllung Sernmelbrösel, Nierenfett, Thymian, Majoran, Koriander, Pfeffer, 2 TL Gewürzsalz und die Hälfte der Mandeln in eine Schüssel geben. Die geriebene Schale von 1 ½ Orangen dazugeben und gut vermischen. Ei hinzufügen und alle Zutaten gründlich durchkneten. Füllung in die Forellen gehen und in eine feuerfeste Form legen. Saft von 3 Orangen auspressen und mit dem Pfeilwurz und dem Zucker verrühren.
Über die Fische geben und mit den restlichen Gewürzsalz bestreuen. Ein Stück Butter auf jeden Fisch legen und etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis das Fischfleisch gar ist, dabei gelegentlich begießen.
Jede Forelle mit etwas Orangensauce begießen, mit Mandelblättchen bestreuen und mit einer Scheibe der verbliebenen Orange garnieren.

Quelle: Kochen mit Kräutern & Gewürzen, 1985 Schwartz Spices, Wenman Road, Thame, Oxfordshire 0X9 3SL, Printed in Great Britain

GEBRATENER FISCH SÜSS-SAUER

4 Forellen je 300 g, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 125 ml Ö, 2 große reife Tomaten, 1 Salatgurke, 1 Eßl. brauner Zucker, 1 Eßl. Weinessig.

Die Fische unter fließendem kalten Wasser abwaschen. Die Bäuche mit einem scharfen Messer oder einer Haushaltsschere von hinten nach vorne aufschneiden, ausnehmen und die Fische nochmals unter Wasser abspülen. Mit Küchenpapier innen und außen trockentupfen. Die Forellen salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und den Fisch auf beiden Seiten 5 Minuten braten, vorsichtig wenden. Die
Tomaten in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, halbieren, vierteln und entkernen. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausstreifen, dann in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Das überschüssige Öl aus der Pfanne gießen, die Tomatenviertel und die Gurkenstreifen um den Fisch legen. Den Zucker mit dem Weinessig mischen, dazugießen und 5 Minuten bei offenem Deckel weiterbraten lassen.

Quelle: Gut essen, Friesische Küche, Manfred Pawlak, Verlagsgesellschaft mbH, Herrsching

Forellengratin „Nonna"

Hier stellen wir Ihnen ein Rezept vor, das sich auch für Goldbutt oder Dorsch eignet. Man kann jeden Gratin einzeln oder auch beide gleichzeitig zubereiten (falls man Gäste bewirten möchte).

8-12 Forellenfilets, 1 Paket tiefgekühlter Goldbutt oder Dorsch, 1 Zitrone, 1 Eßl. Butter, 4 Zwiebeln, 2 Eßl. geriebener Greyerzer, 150g durchwachsener Speck, 3 Eßl. Weißwein.
Zutaten für beide Füllungen:
8-12 Speck- oder Salamischeiben, frischer Rosmarin, Salz, 3-4 Tomaten, Butter, Schnittlauchröllchen.

1. Version
Die Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank ca. ½ Std. marinieren. Eine Gratinform mit Butter ausfetten. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und diese über den Boden der Form verteilen. Den Speck würfeln. Den geriebenen Käse und die Speckwürfel darübergeben und den Wein über die Zutaten träufeln.

Die Forellenfilets auf einer Folie ausbreiten, leicht salzen, mit einer Speck-oder Salamischeibe belegen und aufrollen. Die gerollten Filets abwechselnd mit den halbierten Tomatenscheiben auf die Zwiebel-Speck-Mischung geben und mit der Sauce der 2. Version übergießen. Mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen gratinieren.

2. Version

Sauce:
1 Becher saurer Halbrahm, 3 Eßl. Kaffeerahm, 1 Eßl. Reibekäse, Paprika, Salz, Pfeffer

Den Tiefkühlfisch noch gefroren mit Zitronensaft übergießen und bei Zimmertemperatur ca. 20 Min. antauen lassen.
Danach den Fisch in Scheiben schneiden, salzen und schuppenförmig mit Speck, geschnittenem Rosmarin und halbierten Tomatenscheiben in eine ausgefettete Gratinform schichten.
Für die Sauce die beiden Rahmsorten und den Käse vermischen, dann mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Tiefkühlfisch gießen, mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20-25 Min. gratinieren.
Vor dem Servieren werden beide Gratins mit reichlich Schnittlauch bestreut. Sie werden in der Form auf den Tisch gebracht. Dazu gibt es Salzkartoffeln und frischen Salat.

Strom: 220
Gas: 3

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Forellen im Gemüsebett

4 küchenfertige Forellen (ca. 300-400g), Salz, 4 Eßl. Butter, 250g Zucchini, 250 g Möhren, 250 g frische Champignons, 250 g Schalotten, ¼ 1 trockener Weißwein, 5 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Zucker, 1,5 kg Kartoffeln, 1/8 l Schlagsahne.

Die Forellen von innen gründlich waschen, vorsichtig trockentupfen und nur innen salzen. Etwa 3½ Eßl. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen von beiden Seiten goldgelb anbraten.
Nun das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen. Die Zucchini, Möhren und Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden, die Schalotten halbieren oder vierteln. ¼ 1 Wasser, Wein, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Zucker mit einem gestrichenen Teel. Salz aufkochen. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, die gebratenen Forellen darauflegen und den heißen Weinsud darübergießen. Die Form schließen und das Gericht im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten dünsten lassen.
Strom: 200
Gas: 3

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in wenig Salzwasser garen. Abgießen und in der flüssigen Sahne schwenken. Die Forellen in der Auflaufform servieren. Die Sahnekartoffeln gesondert dazu reichen.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Forellen mit Artischockenherzen und Erbsen

4 küchenfertige Forellen, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Butter, 1 Zwiebel, 1 kleine Dose Artischockenherzen, 300g tiefgefrorene junge Erbsen, 1/8 1 Weißwein, 1 Bund Petersilie.

Die Forellen vorsichtig waschen, damit die Schleimhaut nicht beschädigt wird. Innen und außen salzen und pfeffern. Die Butter in einer Auflaufform zerlassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem heißen Fett andünsten. Inzwischen die Artischockenherzen auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann gibt man sie mit den unaufgetauten Erbsen zu den Zwiebelwürfeln und läßt das Gemüse andünsten. Nun gießt man den Wein hinzu, legt die Forellen auf das Gemüsebett und läßt sie zugedeckt in etwa 15 Min. gar dünsten.
Die Forellen werden mit dem Gemüse auf einer Platte angerichtet und mit gehackter Petersilie bestreut. Zitronenscheiben mit Petersilienästchen dienen als Dekoration der Platte.

Beigabe: Petersilienkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Forellen-Kaviar-Toast

1 hartes Ei, 4 Scheiben Toastbrot, 20 g Butter, 1 Eßl. Meerrettich a. d. Glas, 2 geräucherte Forellenfilets, 80g Lachskaviar, 4 Salatblätter, 4 Scheiben Zitrone, Dillzweige.

Das Ei in Scheiben schneiden, Toastbrot rösten und buttern. Die Toastscheiben diagonal halbieren und 4 Hälften mit Meerrettich bestreichen. Die halbierten Forellenfilets auf die Meerrettichbrote legen, den Kaviar auf den restlichen Brothälften verteilen.
4 Teller mit gewaschenen Salatblättern belegen, je einen Forellen- und einen Kaviartoast darauf anrichten. Mit Zitronen-, Eischeiben und Dillästchen garnieren.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Forellenfilet, geräuchert mit Orangenschaum

1 unbehandelte Orange, 1 gest. Eßl. Mayonnaise, 3 Teel. Mittelscharfer Senf, ½ Zwiebel, l00 g Schlagsahne, Salz, Zucker, 4 geräucherte Forellenfilets, Zitronenspalten, Petersilie.

Die Orange waschen, feine Streifen abraspeln und die Frucht auspressen. Mayonnaise, Senf und 2 Eßl. Orangensaft miteinander verrühren. Die Zwiebel schälen, reiben und untermischen. Danach die Sahne steif schlagen und unter die Mayonnaise ziehen. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Die Forellenfilets auf einer Platte anrichten. Den Orangenschaum in einem breiten Streifen darübergeben und mit Orangenraspeln verzieren. Die Platte mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Forellen mit Zitronen-Sahnesauce

(4 Portionen)

4 küchenfertige Forellen (a 250-3OOg), 3 Möhren, 1 unbehandelte Zitrone, ¼ 1 lieblicher Weißwein, 1 Teel. Weiße Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz, ½ Teel. getrockneter Estragon, 1 Eßl. Butter, 1 Eßl. Mehl, 4 Eß. Schlagsahne, Pfeffer, Zucker.

Die Möhren waschen, schälen, in dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen, in dünne Scheiben teilen. Weißwein, ½ 1 Wasser, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz, Estragon, Möhren und Zitronenscheiben in einer großen Pfanne ca. 10 Min. leicht kochen lassen. Die Forellen unter fließendem Wasser waschen und innen etwas salzen. Die Fische in den kochenden Sud legen und ca. 10-15 Min. darin ziehen lassen. Die Forellen auf eine vorgewärmte Platte legen und mit den gekochten Zitronenscheiben garnieren. Warm stellen.
Den Sud durchsieben. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, mit ¼ 1 Fischsud ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Zuletzt die Sahne einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Dazu passen Petersilienkartoffeln und Salat.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Gebeizte Forelle mit Dill-Soße

1 küchenfertige Lachsforelle (etwa 1 Kg), 2-3 Bund grob gehackten Dill, 2 Eßl. grobes Salz, 1 Eßl. Zucker, 1-2 Eßl. frisch geschroteten weißen Pfeffer, 1 Eßl. Weinbrand, 4 Eßl. scharfen Senf, 1 Teel. Senfpulver, 3 Eßl. Zucker, 2 Eßl. Weinessig, 5 Eßl. Salatöl, 3 Eßl. gehackten Dill.

1 küchenfertige Lachsforelle (etwa 1 Kg) unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, in zwei Längshälften teilen, das Rückrat entfernen, die Forelle entgräten, eine Hälfte der Forelle mit der Haut nach unten in eine Schale legen.
2-3 Bund grob gehackten Dill darauf verteilen. 2 Eßl. grobes Salz mit 1 Eßl. Zucker, 1-2 Eßl. frisch geschrotetem weißen Pfeffer vermischen, über den Fisch streuen.
Nach Belieben mit 1 Eßl. Weinbrand beträufeln. Die andere Fischhälfte mit der Haut nach oben darauflegen, mit Alufolie bedecken. Darauf ein Brett (größer als der Fisch) legen, mit z. B. 2-3 geschlossenen, gefüllten Konservendosen gleichmäßig beschweren. Die Forelle an einem kühlen Ort (Kühlschrank)
2-3 Tage stehen lassen. Ab und zu mit der sich sammelnden Beize begießen.
Die Forelle aus der Beize nehmen, trockentupfen und enthäuten. Die Forellenfilets ganz oder in Scheiben geschnitten auf einen Platte anrichten.

Für die Dill-Soße 4 Eßl. scharfen Senf mit 1 Teel. Senfpulver, 3 Eßl. Zucker, 2 Eßl. Weinessig verrühren, nach und nach 5 Eßl. Salatöl unterschlagen, 3 Eßl. gehackten Dill
Unterrühren, zu dem Fisch reichen.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Forellenfilet-Sülzchen mit Meerrettich-Soße

(6 Portionen)

1 Päckchen und 1 gestrichenen Teel. weiße Gelatine gemahlen, 4 Eßl. kaltes Wasser,
350 ml (3/8 l) entfettete, kräftige Fleischbrühe, 4 Wacholderbeeren,
1 kleine abgezogenen Zwiebel, einige Pfefferkörner, 1 Briefchen Safranfäden,
250m1(¼ l) Weißwein, 1 Eßl. Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Tabasco, 150 g gekochte
Spargelspitzen, 2 hartgekochte Eier, 2 Tomaten, 6 geräucherte Forellenfilets,
einige Dillzweige, 1 Becher (150 g) Creme fraiche, 2 Eßl. geriebenen Meerrettich (aus dem Glas), Zitronensaft, Salz

1 Päckchen und 1 gestrichenen Teel. weiße Gelatine gemahlen, mit 4 Eßl. kaltem
Wasser anrühren, 10 Minuten zum Quellen stehenlassen. 350 ml (3/8 l) entfettete, kräftige
Fleischbrühe mit 4 Wacholderbeeren, 1 kleinen abgezogenen Zwiebel, einigen Pfefferkörnern, 1 Briefchen Safranfäden
zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen, durch ein Tuch gießen. Die Brühe wieder zum Kochen bringen,
von der Kochstelle nehmen, die Gelatine hineingehen, so lange rühren, bis sie gelöst ist. 250m1(¼ l) Weißwein,
1 Eßl. Weißwein- Essig unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken. 150 g gekochte
Spargelspitzen abtropfen lassen. 2 hartgekochte Eier pellen, in Scheiben schneiden.
2 Tomaten waschen, abtrocknen, die Stengelansätze entfernen, die Tomaten in Scheiben schneiden. 6 geräucherte Forellenfilets enthäuten. Die Zutaten auf 6 Tellern anrichten, mit

Dillzweigen garnieren. Die Brühe auf die 6 Teller verteilen, im Kühlschrank erstarren lassen.

Für die Meerrettich-Soße

1 Becher (150 g) Creme fraiche mit 2 Eßl. geriebenem Meerrettich (aus dem Glas)
verrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Beigabe: Toast.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Vorspeisenteller Forellenhof

(1 Portion)

1 Blatt Endiviensalat, 1 Blatt Chicoreesalat, 1 Apfelsinenscheibe, 1 geräuchertes Forellenfilet, 1 Teel. Zitronensaft, 1 Teel. geriebenen Meerrettich (aus dem Glas),
1 Eßl. Creme fraiche, 1 Teel. feingehackten Dill, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Endiviensalat und Chicoreesalat waschen und abtropfen lassen, zusammen mit der Apfelsinenscheibe auf einem Dessertteller anrichten. 1 geräuchertes Forellenfilet
enthäuten, auf die Salatblätter legen, mit 1 Teel. Zitronensaft beträufeln.
1 Teel. geriebenen Meerrettich (aus dem Glas) neben das Forellenfilet auf den Salat geben.
1 Eßl. Creme fraiche mit 1 Teel. feingehacktem Dill verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, über das Forellenfilet geben.

Beigabe: Toast.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Feine Forellenpastete

2 küchenfertige Forellen, 1 Zwiebel, 1Eßl. feingeschnittenen Schnittlauch, 100 ml (1/10 l) Weißwein, 5 Eßl. Speiseöl,
300 g Weizenmehl, 1 Ei, ½ Eigelb, ½ Eiweiß, 1 Eßl. kaltes Wasser, ½ Teel. Salz, 100 g kaltes Schweineschmalz,
500 g tiefgekühlte Schollenfilets, 2 Eier, 1 gehäuften Eßl. gehackten Dill, 2 Eßl. Semmelmehl, abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt), 1 Becher (150 g) Creme fraiche, 50 g zerlassene Butter, Salz, Pfeffer, weiche Margarine, ½ verschlagenen Eiweiß, ½ Eigelb, ½ Eßl. Milch.

2 küchenfertige Forellen filetieren, enthäuten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. 1 Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. 1Eßl. feingeschnittenen Schnittlauch, 100 ml (1/10 l) Weißwein mit 5 Eßl. Speiseöl verrühren, über die Filets gießen, zugedeckt 4-5 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
300 g Weizenmehl auf die Tischplatte sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken, 1 Ei, ½ Eigelb, ½ Eiweiß, 1 Eßl. kaltes Wasser und ½ Teel. Salz hineingehen, mit einem Teil des Mehls zu einem dicken Brei verarbeiten. 100 g kaltes Schweineschmalz in Stücke schneiden, auf den Brei geben, mit Mehl bedecken, von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Knetteig ebenfalls 4-5 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
500 g tiefgekühlte Schollenfilets bei Zimmertemperatur auftauen lassen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. 2 Eier mit 1 gehäuften Eßl. gehacktem Dill, 2 Eßl. Semmelmehl, abgeriebener Schale von 1 Zitrone (unbehandelt), 1 Becher (150 g) Creme fraiche, 50 g zerlassener Butter verrühren, mit Salz, Pfeffer kräftig würzen.
Den Knetteig nochmals durchkneten. 2/3 des Teiges ausrollen, Platten entsprechend der Größe einer Kastenform (30 X 11cm) für den Boden und die Seitenwände ausschneiden.
Die Kastenform mit weicher Margarine ausstreichen. Die Boden-Teigplatte hinlegen.
Die Ränder mit etwas von ½ verschlagenen Eiweiß bestreichen. Die Ränder der Teigplatten für die Seitenwände ebenfalls mit Eiweiß bestreichen, in die Form geben, an den Nahtstellen gut festdrücken. Die Hälfte der Fischmasse hineingehen.
Die Forellenfilets aus der Marinade nehmen, trockentupfen, auf die Fischmasse legen, mit der restlichen Fischmasse bedecken, leicht andrücken den Teig an den Seitenwänden der Kastenform etwa 1 cm über der Fischmasse abschneiden.
Den restlichen Teig ausrollen. Eine Platte in der Größe der Kastenform Oberfläche ausschneiden, mit einem runden Ausstechförmchen 2-3 Löcher (Durchmesser 2-3 cm) ausstechen. Die Decke auf die Fischmasse legen. Die Teigreste ausrollen, kleine Figuren (Schuppen) ausstechen, auf der Unterseite mit Eiweiß bestreichen, auf der Pasteten-Oberfläche anordnen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben.
½ Eigelb mit ½ Eßl. Milch verschlagen. Die Pastete nach etwa 30 Minuten Backzeit damit bestreichen.
Strom: 175-200, Gas: 3-4
Backzeit: Etwa 1 ¼ Stunden

Die Pastete nach dem Backen vorsichtig vom Rand der Form lösen, etwas abkühlen lassen, erst dann aus der Form nehmen, völlig erkalten lassen, in Alufolie verpackt 1-2 Tage in den Kühlschrank stellen.
Beigabe: Remouladensoße, Grüner Salat.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Forelle Florentine

600 g (2 Packungen) tiefgekühlten Blattspinat, 80 g durchwachsenen Speck, 1 mittelgroße Zwiebel, Salz, Pfeffer,
4 küchenfertige Forellen (je etwa 200 g), Zitronensaft, 3-4 Eßl. Weizenmehl, 60 g Margarine, 3 Eßl. Weißwein,
1 Becher (150 g) Creme fraiche.

600 g (2 Packungen) tiefgekühlten Blattspinat bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
80 g durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden, auslassen. 1 mittelgroße Zwiebel
abziehen, fein würfeln, in den ausgelassenen Speckwürfeln glasig dünsten lassen, den Spinat hinzufügen, einige Minuten darin dünsten lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Spinat in eine gefettete Auflaufform geben.
4 küchenfertige Forellen (je etwa 200 g) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, wieder trockentupfen. Mit Salz bestreuen, in 3-4 Eßl. Weizenmehl wenden.
60 g Margarine erhitzen, die Forellen von beiden Seiten darin goldbraun braten, nebeneinander auf den Spinat legen. Die Auflaufform auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Bratensatz mit 3 Eßl. Weißwein loskochen, durch ein Sieb gießen.
1 Becher (150 g) Creme fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Kurz vor Beendigung der Backzeit die Soße über die Forellen verteilen, kurz mitbacken lassen.

Strom: Etwa 200
Gas: Etwa 4
Backzeit: 20-25 Minuten.

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Lachsforelle in Fenchel

Für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets a 250 g, Saft von 1 Zitrone, einige Tropfen Worcestersauce, 1 Tasse Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 entsprechende Stücke Alufolie, 2 Eßl. Butter oder Margarine, 2 Fenchelknollen, 1 kleine Zwiebel, 1 Glas Sahnemeerrettich.

1. Die Lachsforellenfilets unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen, mit Zitronensaft, Worcestersauce und einigen Tropfen Weißwein beträufeln.
2. Die Lachsforellen im Kühlschrank 10-15 Minuten ziehen lassen.
3.Die Lachsforellen herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Alufolie auf einer Arbeitsfläche auslegen, mit Butter oder Margarine bestreichen und je ein Forellenfilet darauf legen.
5. Die Fenchelknollen und die Zwiebel putzen und beides in hauchdünne Streifen schneiden.
6. Das Gemüse gleichmäßig auf den Forellenfilets verteilen und mit dem restlichen Weißwein beträufeln.
7. Die Alufolie verschließen und das Ganze auf dem Grill 10-1 5 Minuten garziehen lassen.
8. Die Folie aufreißen, mit einigen Löffeln Sahne-Meerrettich belegen, ausgarnieren und servieren.

Quelle: 100 Rezepte, Das Beste vom Tischgrill, genehmigte Lizenzausgabe für den UNIPART-VERLAG GmbH, Remsbeck

Grillfisch aus dem Ofen

einfach, Blitzrezept für 2 Portionen

2 mittelgroße Fische von je etwa 350 g (z.B. Forellen oder Makrelen), Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Fett für die Form, 4 Tomaten, 2 Eßl. Semmelbrösel, 2 Eßl. weiche Butter, 2 Eßl. Parmesan, Salat zum Servieren.

Die Fische waschen und gründlich abtrocknen. Innen und außen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. An der dicksten Stelle 3- bis 4 mal einschneiden, damit sie gleichmäßig garen. In zwei gefettete Gratinformen legen.
Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Semmelbrösel, Butter und Käse verkneten und auf die Tomaten setzen. In die Formen geben.
Im Backofen unter den vorgeheizten Grill schieben, 10 bis 12 Minuten grillen. Zwischendurch die Fische einmal wenden. Mit Salat anrichten.

Quelle: Grundkochbuch, Copyright 1995 by Isis Verlag AG, Chur/Schweiz

Wispertalforelle „en papillote"

Armin Leyendecker
Schloßhotel auf Burg Rheinfels
St. Goar

2 Forellen zu je etwa 700 bis 800 g, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Ö1 zum Bestreichen, 30 g Butter sowie 4 Schalotten, Salbei, Rosmarin und Thymian.

Kiemen der Forelle entfernen, Fisch ausnehmen und waschen, Bauchhöhle auswaschen und trocknen. Außen und innen kräftig mit Pfeffer und Salz würzen.
Ausreichend großes Stück Pergamentpapier ausbreiten. Forelle mit Ö1 einstreichen. Fisch aufs Pergamentpapier legen, Schalotten und Gewürzkräuter darauf verteilen, ebenso die Butter. Papier locker zu einem geschlossenen Päckchen falten.
Backofen auf 2O0 Grad vorheizen. Fisch 20 bis 25 Min. garen.
Mit einer breiten Palette vom Blech heben und auf einer Platte anrichten. Am Tisch des Gastes öffnen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Wispertaler Forellenauflauf mit Noilly-Prat-Sauce

Armin Leyendecker
Schloßhotel auf Burg Rheinfels
St. Goar

100 g gesiebtes Mehl, 80 g Butter, 0,1 1 Milch, 0,11 trockener Weißwein, 4 Eier (getrennt),
1 geräucherte Forelle oder 2 geräucherte Forellenfilets, Salz, Muskat, 1 Eßl. gehackter Dill,
1 Spritzer Pernod.

Sauce:
0,4 1 Weißweinsauce, 1 gehackte Schalotte, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke,
Salz und Pfeffer, 0,3 1 Weißwein, 0,3 1 Sahne - alles zusammen aufkochen und um 1/3 reduzieren lassen,
0,1 1 geschlagene Sahne, 2 cl Noilly Prat,
5 Timbaleformen a 0,2 1 mit kalter Butter ausstreichen und mit Mehl auskleiden.

Forelle filetieren, enthäuten und das Fleisch in kleine Würfel schneiden.
Milch und Weißwein mit der Forellenhaut erhitzen, 5 Min. ziehen lassen, passieren. Flüssigkeit mit Butter erhitzen, Mehl auf einmal dazugeben und zu einem Kloß rühren, bis er sich vom Topfrand löst. Eigelb einzeln unterrühren. Gewürfeltes Forellenfleisch, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, gehackten Dill und Pernod dem Teig zufügen.
Geschlagenes Eiweiß unter den Teig heben.
Timbaleformen ¾ mit der Masse füllen, im Backofen bei 180 Grad 25 bis 30 Min. backen oder bei Umluft 180 Grad 15 bis 20 Min.
Weißweinsauce erhitzen, Sahne und Noilly Prat unterrühren. Zum Schluß den aus der Form gestürzten Auflauf auf dem Saucenspiegel anrichten.
Als Beilage Zucchini oder Blattspinat reichen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Rotauge, Plötze

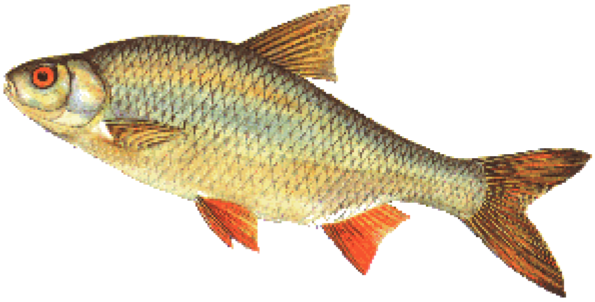
Weißfische Cyprinidae
Rutilus rutilus

Das Rotauge ist in Europa eine der häufigsten und verbreitetsten Fischarten. Es kommt in tieferen Flußabschnitten mit langsamer Strömung, in Altarmen, Seen der Niederungen, Teichen und Stauseen sowie bis in Forellengewässer vor. Es existieren Unterarten, die als Wanderformen im Brackwasser von Ostsee, Aralsee, Schwarzem und Kaspischem Meer verbreitet sind. Von April bis Juni laichen die Rotaugen in Schwärmen bei Temperaturen über 10 Grad. Dabei legt das Weibchen 1000-100000 Eier an seichten bewachsenen Uferabschnitten bis in 1,5 m Tiefe ab. Die klebrigen Eier haften meist an feinen Wurzeln der Uferpflanzen, weichen Wasserpflanzen oder sogar Zweigen. An den mit Schotter aufgeschütteten Uferrändern von Talsperren oder begradigten Flußabschnitten werden die Eier direkt auf die Steine abgelegt. Während des stürmischen Laichspiels können die Rotaugen erhebliche Verletzungen erleiden. Die Männchen bekommen in dieser Zeit an Kopf und Rumpf den charakteristischen Laichausschlag. Nach 10-14 Tagen schlüpfen die Larven, die nach Verzehr des Dottersackes zu aktiver Nahrungssuche übergehen. Die Wanderformen steigen zum Laichen aus den brackigen Gewässern in die Flüsse auf und legen in der Regel doppelt so viele Eier

wie die stationären Formen. In Polen und der Sowjetunion wird die Wanderform wirtschaftlich genutzt, gefischt und industriell verarbeitet. In den Binnengewässern ist das Rotauge kaum von Bedeutung, obwohl es häufiger von Sportfischern gefangen wird. In einigen wirtschaftlich genutzten Teichen kann es zum unerwünschten Schadfisch werden, der sich übermäßig vermehrt und schließlich verbuttet.

Kennzeichen: Maul endständig. Obere Hälfte des Auges intensiv rot gefärbt. Rückenflossenansatz liegt über Bauchflossenansatz. Schlundzähne Einreihig.
Größe und Gewicht: 30-35 (-50) cm; 200-500 (-2100) g.
Laichzeit: April bis Juli
Laichsubstrat: Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 1000-100000 Eier, Wanderform bis 200 000 Eier.
Nahrung: Allesfresser. vorwiegend Zooplankton Insekten (-larven) Weichtiere, Pflanzen und Detritus.
Verbreitung: In allen Gewässern Europas mit Ausnahme der Mittelmeerländer und Norwegens.

Rotauge, Plötze



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Pikante Rotaugen-Filets

Zutaten:

6 Rotaugen, Salz, Pfeffer, Weizenmehl, 2 EßL Speiseöl, 3-4 Zwiebeln, 1-2 Möhren, ½ 1(500 ml) Fleischbrühe
(aus Brühwürfeln), 2 EßL Essigessenz (25 %), 1 EßL Senfkörner, 2 Lorbeerblätter, ½ Teel. Pfefferkörner, Zucker.

Zubereitung:

Die Rotaugen schuppen, ausnehmen, Kopf und Flossen entfernen, die Fische unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, filetieren, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, in Weizenmehl wenden. Öl erhitzen, die Fischfilets von beiden Seiten darin goldbraun braten, in eine Schüssel legen. Für die Marinade Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Möhren putzen, schrappen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Fleischbrühe mit Zwiebelringen, Möhren, Essigessenz, Senfkörnern, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Zucker und Salz zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Etwas abgekühlt über den Fisch gießen. Die Rotaugen-Filets 1-2 Tage durchziehen lassen.

Bratzeit: etwa 5 Minuten
Beigabe: Röstkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Rotfeder

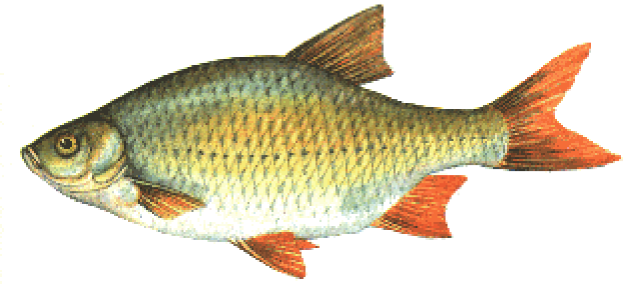
Weißfische Cyprinidae
Scardinius erythrophthalmus

Die Rotfeder ähnelt im Habitus sehr dem Rotauge, von dem sie sich durch den höheren Rücken, in der Rückenflossenstellung, dem oberständigen Maul und dem scharfen Schuppenkiel zwischen After-und Bauchflosse unterscheidet. Bei der Rotfeder entspringt die Rückenflosse erst hinter dem Bauchflossenansatz, während beim Rotauge die Rückenflosse über den Bauchflossen liegt. Die Rotfeder besiedelt vornehmlich langsam fließende Flachlandgewässer, jedoch auch stehende Gewässer, wie Stauseen, Teiche, Altarme, Weiher und wassergefüllte aufgelassene Kiesgruben. Dabei bevorzugt sie stark verkrautete Standorte in Ufernähe. An warmen sonnigen Tagen steigen die Rotfedern in Schwärmen an die Oberfläche. Sie laichen im Mai und Juni in reinem stehendem Wasser, wobei das Weibchen in 2 Portionen 80000-200000 klebrige Eier auf Wasserpflanzen ablegt. Die Brut schlüpft in 2-10 Tagen und liegt bis zum Aufzehren des Dottersackes passiv in ihrem Pflanzenversteck. Als eine der wenigen Weißfischarten nimmt

die Rotfeder, mit Ausnahme der Laichzeit, das ganze Jahr über Nahrung auf. Die Jungfische ernähren sich von Plankton, erwachsene Rotfedern überwiegend von pflanzlicher Kost, jedoch auch von Insekten, Weichtieren und Fischlaich. Rotfedern stellen sehr wenige ökologische Ansprüche an ihren Standort und werden oftmals in dicht zugewachsenen und stark versauerten alten Flußarmen als eine der letzten Arten gefunden. Für Raubfische stellen sie einen wichtigen Nahrungsbestandteil dar. Rotfedern kreuzen sich gelegentlich mit Brachsen, Blicke, Ukelei und vor allem mit dem Rotauge. Letztere Hybriden besitzen ein leuchtenderes Rot der Flossen als das Rotauge und gelbe Augen wie die Rotfeder. Eine verwandte Art der Rotfeder ist S. *graecus,* die nur in langsamfließenden Gewässern Südgriechenlands verbreitet ist. Sie besitzt einen schlankeren Körper und größere Schuppen als die Rotfeder. An extreme Grenzbedingungen ist die Art S.e. *racovtzai* angepaßt. Sie kommt in heißen Quellen im Westen Rumäniens vor und bevorzugt Wassertemperaturen von 28-34 Grad.

Kennzeichen: Ähnlich dem Rotauge, jedoch oberständiges Maul. Ansatzstelle der Rückenfiosse hinter Bauchflossen. Färbung der Flossen blutrot. Schlundzähne.
Größe und Gewicht: 20 - 35 cm; 100-800 g.
Laichzeit: Mai bis Juni
Laichsubstrat: Zwischen Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 80000-200000 Eier
Nahrung: Überwiegend Pflanzen, auch Insekten, Weichtiere und Fischlaich
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme der größten Teile Skandinaviens, Nordschottlands, der Iberischen Halbinsel sowie teilweise fehlend in Italien und auf der Balkan-Halbinsel.

Rotfeder



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Rotfeder, gebraten, mit Senf-Rahm

Zutaten:

4 Rotfedern, 4 EßI. Speiseöl, 1 Teel. Essigessenz (25 %), Salz, Pfeffer, Knoblauchsalz, Paprika edelsüß, 1-2 Bund Dill,
1 Eßl. Butter, 1 Becher (150 g) Creme fraiche (Sauerrahm), 1-2 Eßl. scharfer Senf, 1 Teel. Zucker, 4 Eßl. feingehackter Dill,
1 Eßl. Gin.

Zubereitung:

Die Rotfedern schuppen, ausnehmen, Flossen und Schwanz entfernen. Die Fische unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Öl mit Essigessenz, Salz, Pfeffer, Knoblauchsalz und Paprika verrühren, die Fische damit bestreichen, die restliche Marinade darüber geben, die Fische etwa 20 Minuten darin ziehen lassen, ab und zu wenden. Dill waschen, grob hacken, die Fische damit füllen. Butter zerlassen, die Fische von beiden Seiten darin braun braten, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Für den Senf-Rahm Creme fraiche mit Senf, Zucker und Dill verrühren, mit Salz, Pfeffer, Gin abschmecken. Die Sauce zu den Rotfedern reichen.

Bratzeit: 5-10 Minuten
Beigabe: Dill-Kartoffeln oder Folienkartoffeln, Gurkensalat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Schleie

Weißfische Cyprinidae
Tinca tinca

Die Schleie bevorzugt vorwiegend stehende und mäßig fließende Gewässer mit schlammigem Grund und dichtem Krautbewuchs in den Unterläufen der Flüsse, in Weihern, Altarmen, Teichen und Stauseen. Sie zeichnet sich durch sehr geringe Ansprüche an den Sauerstoffgehalt aus und verträgt zudem übersäuertes Milieu moorigen Ursprungs. Ihre Nahrung besteht aus Insektenlarven, Weichtieren, Würmern und anderen Bodentieren, die sie mit dem Maul aus dem Schlamm wühlt und mit ihren hervorstülpbaren Unterlippen zusammen mit Detritus aufnimmt. Als wärmeliebende Art laicht die Schleie im Mai bis Juli erst ziemlich spät. In 2-3 Portionen legen sie in Abständen von 2 Wochen 80 000-900 000 Eier ab. Sinkt die Wassertemperatur unter 5 Grad ab, ziehen sich die Schleienschwärme an tiefere Stellen zurück, wo sie dicht über dem Grund oder im Schlamm eingewühlt den Winter ohne Nahrung oder Bewegung verbringen. Die Schleie gehört zu den bekanntesten Fischarten und besitzt erhebliche wirtschaftliche Bedeutung. Sie wird oftmals als Nebenfisch zusammen mit Karpfen in Teich- und Stauseeanlagen gehalten. Die Schleie gehört zu den wenigen Fischarten, deren Geschlecht anhand der Größe und Form der Bauchflossen auch außerhalb der Laichzeit bestimmt werden kann. Männchen haben in der Regel deutlich kräftigere und längere Bauchflossen als die Weibchen; In Parkgewässern, Gartenteichen und Aquarien werden häufig sogenannte Goldschleien gehalten, rote oder orangegelbe Varietäten mit dunklen Flecken am Rücken.

Kennzeichen: Körper olivgolden mit meist orangegelben Lippen. Maulspalte endständig mit 2 kleinen Barteln. Schuppen sehr klein.
Größe und Gewicht: 30-40 (-60) cm; 1-3(-7) kg.
Laichzeit: Mai bis Juli
Laichsubstrat: Pflanzenblätter oder -stengel
Fruchtbarkeit: 80000-900000 Eier
Nahrung: Insektenlarven, Weichtiere, Würmer und andere bodenbewohnende Wirbellose
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme Nordskandinaviens, Nordschottlands, der Krim und dem Westen des Balkans.

Schleie



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Schleie

Engl.: tench; Franz.: tanche; Ital.: tinca; Span.: tenca.
Ein karpfenähnlicher Fisch mit kleinen, tiefsitzenden Schuppen, die von einer Schleimschicht bedeckt sind. Die Schleie lebt vorwiegend in Mitteleuropa in schwach fließenden, bewachsenen Gewässern. Sie gehört zu den mittelfetten Fischen, wird 20 bis 30cm lang, selten bis zu 50cm, und wiegt etwa
2 kg.
Zubereitungsarten: alle für Karpfen beschriebenen; nur wenn sie »blau« bereitet wird, schuppt man die Schiele nicht. Filets und gehäutete Tranchen können auch nach Rezeptvorschlägen für Forellen zubereitet werden.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Schleie, blau

Zutaten:

4 küchenfertige Schleien (je etwa 200 g), 4 kleine Kartoffeln, 5 Eßl. verdünnte Essigessenz (25 %),
2 1 Wasser, 6 gehäufte Eßl. Salz, 8 Nelken, 20 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 abgezogene,
geviertelte Zwiebel, Zitronenscheiben, Tomatenachtel, Petersilie.

Zubereitung:

Die Schleien unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, den schwarzen Streifen am Rückgrat mit dem Daumennagel herausschälen. Kartoffeln schälen, waschen, jeweils eine Kartoffel in die Bauchhöhle einer Schleie stecken, damit die Fische aufrecht stehen. Verdünnte Essigessenz
(1 Eßl. Essigessenz auf 4 Eßl. Wasser) erhitzen, die Fische damit übergießen, etwa 5 Minuten der Zugluft aussetzen, bis sich die Fische blau färben. Die Kartoffeln entfernen. Wasser mit Salz, Nelken, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Zwiebel zum Kochen bringen, die Fische hineingeben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen. Die Flossen und Kiemen herausziehen, die Schleien auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Zitronenscheiben, Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Garzeit: etwa 20 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln, zerlassene Butter, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Schleien, gegrillt, mit Haushofmeister-Butter

Zutaten:

100 g Butter, 1 EßL Zitronensaft, 1 EßL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer,
4 küchenfertige Schleien (je etwa 200 g), Salz, Pfeffer, Speiseöl,
2 EßL Speiseöl, Tomatenachtel, Petersilie, Zitronenscheiben

Zubereitung:

Für die Haushofmeister-Butter Butter schaumig rühren, Zitronensaft und gehackte Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schleien unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, den schwarzen Streifen am Rückgrat mit dem Daumennagel herausschälen, innen und außen mit Salz und Peffer würzen. Ein Stück Alufolie mit Öl bestreichen, die Fische darauf legen, mit Öl beträufeln, unter den vorgeheizten Grill schieben. Die garen Schleien auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Tomatenachteln, Petersilie und Zitronenscheiben garnieren, mit der Haushofmeister-Butter servieren.

Grillzeit
Gas: jede Seite etwa 6 Minuten
Strom: jede Seite etwa 7 Minuten
Beigabe: Toast oder Salzkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Schleien in Weißwein

Zutaten:

4 küchenfertige Schleien (je etwa 200 g), 1/4 1(250 ml) Weißwein, 1/8 1(125 ml) Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 Messerspitze Thymian, 1 gehäufter Teel. Salz, 10 Pfefferkörner, 1-2 Eßl. Weizenmehl, 1/8 1(125 ml) saure Sahne, 1 Eigelb, 40 g Butter, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie, Tomatenachtel, Petersilie.

Zubereitung:

Die Schleien unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, den schwarzen Streifen am Rückgrat mit dem Daumennagel herausschälen. Weißwein mit Wasser, Lorbeerblatt, Thymian, Salz und Pfefferkörnern zum Kochen bringen, die Fische hineingeben, zum Kochen bringen, gar ziehen lassen, die Flossen und Kiemen herausziehen, die Fische auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Für die Sauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, ¼ 1(250 ml) davon abmessen, zum Kochen bringen. Mehl mit saurer Sahne anrühren, unter die Fischbrühe rühren, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Eigelb verschlagen, die Sauce damit abziehen. Butter dazugeben, mit Pfeffer und Zucker abschmecken, die Sauce über die Schleien geben, mit Petersilie bestreuen, mit
Tomatenachteln und Petersilie garnieren

Garzeit für den Fisch: etwa 20 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 5 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln oder Reis, Salate

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Schleie in Dill

Karotten, Zwiebeln, Petersilie, Thymian, Pfefferkörner, Butter, 1 Schleie mittlerer Größe, 1 Glas Weißwein, etwas Mehl, Sahne, Dill, Zitronensaft, Salz.

In einem Topf laßt man Scheiben von Karotten und Zwiebeln, Stengel von Petersilie, ein Zweiglein Thymian und einige zerdrückte Pfefferkörner mit etwas Butter dünsten. Ehe sie Farbe annehmen, legt man eine Schleie mittlerer Größe dazu, füllt mit Wasser und einem Glas Weißwein auf und dünstet den Fisch fertig. Die Brühe mit einer hellen Mehlschwitze ergibt die Sauce, der noch frische Sahne zugesetzt wird. Mit feingehacktem Dill, etwas Zitronensaft und Salz wird abgeschmeckt.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Schleie mit Käse

4 Schleien von je 300 g, Saft einer Zitrone, Salz, 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 30 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, 4 Scheiben Emmentaler Käse.

Schleien mit einem scharfen Messer an der Bauchseite aufschneiden und ausnehmen. Fische schuppen und die Flossen abschneiden. Schleien unter kaltem Wasser innen und außen abspülen. Trockentupfen und auf eine Platte legen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Min. ziehen lassen. Die Fische anschließend innen mit Salz einreiben.
Tomaten häuten, vierteln und die Stengelansätze herausschneiden. Dann die Tomatenviertel grob würfeln. Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 5 Min. glasig dünsten. Die Tomatenstücke dazugeben und 15 Min. lang bei schwacher Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensoße in eine flache, feuerfeste Form füllen.
Schleien darauflegen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene setzen.
Backzeit: 15 Min.
E-Herd: 200 Grad
Gasherd: Stufe 4
Nach 10 Min. auf jeden Fisch eine Käsescheibe legen.
Nach weiteren 5 Min. die Form aus dem Ofen nehmen und die Schleien darin heiß servieren.

Quelle: Überbackenes, einfach bis perfekt, Sonderausgabe 1986, Trautwein Küchen-Edition, Bildstelle Orbis, München

Schleienfilet im Kartoffel-Bärlauch-Mantel an Rotweinsauce, Gemüseperlen

Peter Heinrich
Rheinhotel Nierstein
Restaurant Platen
Nierstein

2 Schleien zu je 350 g, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Mehl zum Mehlieren.

Kartoffelmasse:
300 g geschälte Kartoffeln, 75 g blanchierte Zwiebelstreifen, 2 Eier, 1 Bd. Bärlauch, Salz, Pfeffer und Muskat.

Rotweinsauce:
30 g Butter, 60 g Karotten, 40 g Schalotten, 30 g Lauch, 30 g Petersilienwurzel, 20 g Fenchelknolle, ½ Lorbeerblatt,
1 Thymianzweig und die Karkassen der beiden Schleien, ¼ 1 Rotwein.

Die Schleien ausnehmen und filetieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
Geschälte Kartoffeln und blanchierte Zwiebeln im Mixer pürieren, auf einem Sieb die Masse ablaufen lassen, abgesetzte Kartoffelstärke zur Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen und mit den 2 Eigelben verrühren. Bärlauch fein hacken. 2 Eiweiße zu Schnee schlagen und mit dem Bärlauch unter die Kartoffelmasse heben. Schleienfilets mehlieren, durch die Kartoffelmasse ziehen und in Teflonpfanne mit wenig Butterschmalz braten.

Rotweinsauce:
Butter, Karotten, Schalotten, Lauch, Petersilienwurzel, Fenchel, Lorbeerblatt, Thymian und Fischkarkassen anschwitzen, mit Rotwein und Wasser ablöschen, 25 Min. köcheln, passieren, auf 200 ml einkochen, mit der eiskalten Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Aus Karotten, Zucchini und Kürbis mit einem halbkugelförmigen Messer Gemüseperlen ausstechen und in Salz-Zucker-Wasser blanchieren. Auf die Teller den Saucenspiegel gießen, das Fischfilet in die Mitte plazieren und gefällig mit den Gemüseperlen garnieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Piccata von der Schleie an Gemüsenudeln

Volker Schwarzkopf/
Udo Hoppen
Hotelpark Der Westerwaldtreff
Oberlahr

4 Schleien (etwa 800 g), Salz, Zitronensaft, 2 Eier, 2 Eßl. Parmesankäse, 3 Eßl. Mehl, Salz, Pfeffer, Butterschmalz,
2 Karotten, 2 Zucchini, 1 bis 2 Knollen Sellerie, 100 g Sahne, 50 g Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, Basilikum, weißer Pfeffer, 2 Tomaten.

Die Schleien waschen, filetieren und enthäuten. Die fertigen Fischfilets mit etwas Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer marinieren. Aus den Eiern, Parmesankäse, Salz und Pfeffer eine Paniermasse herstellen. Die Karotten und den Sellerie waschen und schälen, die Zucchini nur waschen. Das Gemüse der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden (am einfachsten funktioniert es mit einer Brot- oder Aufschnittmaschine), die dünnen Gemüsescheiben nun in bandnudelbreite Streifen schneiden.
Die marinierten Schleienfilets in Mehl wenden und anschließend durch die Paniermasse ziehen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Filets goldbraun braten. Inzwischen die Gemüsenudeln in Butter schwenken, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas frischem gehacktem Basilikum abschmecken und mit der Sahne ablöschen. Das Gemüse mit der Sahne kurz köcheln lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Fischfilets auf den Gemüsenudeln plazieren und mit Tomatenwürfelchen und 1 Blatt Basilikum garnieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

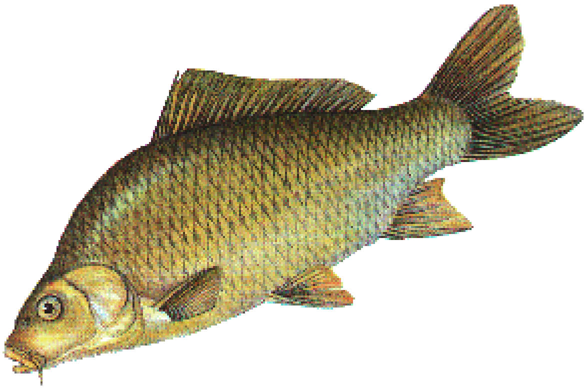
Karpfen (Schuppenkarpfen)

Weißfische Cyprinidae
Cyprinus carpio

In langjähriger Karpfenzucht unter künstlichen Bedingungen wurde die sogenannte Zuchtform erzielt, die sich in einigen Merkmalen von der Wildform unterscheidet. Die Teichkarpfen sind hochrückige Fische, deren Rücken hinter dem Kopf steil ansteigt. Erstmals wurde die Karpfenzucht von den Römern aus Asien nach Europa gebracht und von den Mönchen übernommen, die sie über den ganzen Kontinent verbreiteten und um die Teichwirtschaft bereicherten. Schließlich wurde die Teichwirtschaft im Mittelalter derart solide und intensiv betrieben, daß sie noch heute ihrer Bestimmung dient. Die Teichhaltung bietet dem Karpfen optimale Wachstumsbedingungen, die stark vom Nahrungsangebot und der Länge der Wachstumsperiode abhängen. Daher erreichen die Karpfen in wärmeren Gebieten ihrer Heimat größere Ausmaße als in Europa. Der Zuchtkarpfen verbreitete sich ebenfalls in den Flüssen, und wurde zum direkten Konkurrenten der eigenen Stammform. Möglicherweise ist dies auch ein Grund, weshalb der europäische Wildkarpfen aus der Donau fast gänzlich verschwunden ist, da bei entstehenden Hybriden die typischen Eigenschaften der Wildform verschwanden, wie beispielsweise Resistenz gegenüber Parasiten und Krankheiten. Durch Veredelung entstanden Karpfen mit verschiedenen Beschuppungstypen, einschließlich schuppenloser Formen, wie dem Nacktkarpfen. In Gewässern, die von Karpfen und Karauschen gemeinsam besiedelt werden, sind deren Kreuzungen keine Seltenheit. Die unfruchtbaren Hybriden besitzen wie der Karpfen zwei Paar Barteln, die allerdings kürzer und dünner sind. Als Merkmale der Karausche besitzen sie rauhe Kiemendeckel und geringere Körpermaße.

Kennzeichen: Zuchtform mit hochrückigem Körper. Bauch meist gewölbt. Rücken graublau. Seiten grünbläulich. Bauch gelblich. Schlundknochen wie Wildform.
Größe und Gewicht: 50-60 (-100) cm; *4-5* (-32) kg.
Laichzeit: siehe Wildform
Laichsubstrat: Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: siehe Wildform
Nahrung: Neben natürlicher Nahrung Getreideabfall, Lupine, Melasse etc.
Verbreitung: In den gemäßigten Zonen Europas.

Karpfen (Schuppenkarpfen)



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Karpfen (Zei1enkarpfen, Spiegelkarpfen)

Weißfische Cyprinidae
Cyprinus carpio

Wegen seines wohlschmeckenden Fleisches, seiner Anspruchslosigkeit und der günstigen Wachstumseigenschaften ist der Karpfen für den Menschen der wichtigste Nutzfisch. Mit 2-4 Jahren und 1 bis 4 kg Körpergewicht gelangen die Karpfen auf den Markt, obwohl sie unter optimalen Bedingungen 20-30 Jahre, in Ausnahmefällen bis 40 Jahre alt werden können. Ausgangspunkt der Karpfenzucht ist der Laich, der durch halbkünstliches Ablaichen in frisch überfluteten Teichen mit Grasgrund gewonnen wird. Eine weitaus höhere Produktion wird durch künstliches Abstreichen erzielt. Bei dieser Methode wird der Laich durch vorsichtige Streichbewegung entlang der Bauchlinie abgestrichen, vermischt und in Brutapparate gebracht. Die geschlüpfte Brut gelangt anschließend in wasserdurchströmte Tröge oder Rinnen. Im 2. Jahr werden die Jungkarpfen sowohl aus der künstlichen als auch aus der halbkünstlichen Zucht in kleinere Vorstreckteiche und im Herbst, mit einem Gewicht von 400-800 g, in die Hauptteiche gebracht. Hier werden sie zugefüttert und im 3. oder 4. Jahr abgefischt. Es existieren zahlreiche Varianten dieser Zuchtmethoden, doch überwiegt bisher die Zucht in klassischen Teichen. Daher sind die Tschechoslowakei und Frankreich mit ihren umfangreichen Teichsystemen bedeutendste Karpfenproduzenten. Jährlich werden weltweit etwa 200 000 Tonnen Karpfen produziert. Die angezüchtete schuppenlose Haut kann für die Fische auch zum Nachteil werden, da sich hier Parasiten festsetzen und es beim Streifen von scharfen Gegenständen zu ernsten und wegen der möglichen Infektion gefährlichen Verletzungen kommen kann.

Kennzeichen: Flanken mit einer Reihe großer Schuppen. Schuppen entlang der Rückenlinie kleiner. Nur bei Spiegelkarpfen Schuppenreihe entlang der Rückenlinie vorhanden. Die Schuppen der Lederkarpfen sind größer als die der Schuppenkarpfen.
Größe und Gewicht: 50-60 (-100) cm; 4-5 (-32) kg
Laichzeit: Siehe Wildform
Laichsubstrat: Überflutete Grasflächen
Fruchtbarkeit: Siehe Wildform
Nahrung: Siehe Schuppenkarpfen
Verbreitung: In allen Karpfenzuchtanlagen Mitteleuropas

Karpfen (Zei1enkarpfen, Spiegelkarpfen)



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Karpfen

Engl.: carp; Franz.: carpe; Ital.: carpa; Span.: carpa.
Der Karpfen lebt als Wildfisch in träge fließenden oder stehenden, schlammreichen Gewässern. Beim Kauf sollte man sich vergewissern, daß der Fisch vor dem Töten 24 Stunden in frischem, fließendem Wasser gehalten wurde. Nur so verschwindet der Geschmack von Moos und Schlamm. Der Karpfen kommt in Ost- und Mittelasien, im Schwarzen Meer und in ganz Europa - mit Ausnahme des hohen Nordens - vor. Spiegel- und Lederkarpfen wachsen als Zuchtfische in klarem Wasser heran. Der Karpfen wird bis zu 1 m lang und kann bis zu 20kg wiegen. Geschmacklich ist jedoch der 2jährige Karpfen mit 1 bis 2kg am besten. In den Wintermonaten speichert der Karpfen am meisten
Fett und gewinnt dadurch noch an Wohlgeschmack. Als besondere Delikatesse gilt der Karpfenmilchner, den man gebraten als Vorspeise verzehrt oder für feine Saucen verwendet.
Vom Karpfen, dem bekanntesten Fettfisch, gibt es durch Zucht drei unterschiedliche Arten:

Schuppenkarpfen

Engl.: common carp; Franz.: carpe commune; Ital.: carpa commune, Span.: carpa comien.
Er stellt die Stammform des Karpfens dar und ist völlig mit Schuppen bedeckt.

Spiegelkarpfen

Engl.: mirror carp, king carp; Franz.: carpe ä miroir; Ital.: carpaspecchio.
Er ist mit wenigen großen Schuppen bedeckt.

Lederkarpfen

Engl.: leather carp; Franz.: carpecon.acee; Ital.: carpa cuoio.
Er ist fast schuppenlos.
Zubereitungsarten: Karpfen wird vorwiegend im ganzen "blau" bereitet (nur dann wird er nicht geschuppt), geschmort oder in Bratfolie gegart. Tranchen und Filets werden geschmort, gedünstet, in der Pfanne gebraten oder durch Ausbackteig gezogen fritiert. Eine berühmte Variante der Zubereitung ist die auf polnische Art in hellem Bier mit etwas Rotwein.
Beilagen: Artischockenböden, zerlassene braune Butter, Champignons, Hechtfarce als Füllung, gehackte Mandeln, Meerrettich-Sahne, Möhrenscheiben, Pfeffergurken, Rosinen, Sardellenfilets in Öl, Sauerkraut, saure Sahne, Schalotten, Tomaten, Zwiebeln.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Karpfen mit Orangen-Meerrettich-Sahne

Zutaten:

1 Karpfen (1 ½ - 2 kg), Salz, ½ 1(500 ml) Wasser, 2 Eßl. Essigessenz (25 %), 50 g zerlassene Butter, ½ 1(250 ml) Sahne, 1 Päckchen Sahnesteif, 2 Eßl. Apfelsinensaft, abgeriebene Schale einer Apfelsine (ungespritzt), 1-2 Eßl. Geriebener Meerrettich (aus dem Glas), Zucker, Zitronensaft, Apfelsinenscheiben.

Zubereitung:

Den Karpfen ausnehmen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, innen mit Salz würzen. Das Wasser mit der Essigessenz erhitzen, den Fisch damit übergießen, etwa 5 Minuten der Zugluft aussetzen, bis sich der Fisch blau färbt. In Portionsstücke schneiden, etwas von dem Essigwasser in die Fettauffangschale des Backofens gießen, die Fischstücke darauf geben, etwa 5 Minuten vor Beendigung der Dünstzeit mit zerlassener Butter übergießen. Für die Orangen-Meerrettich-Sahne die Sahne ½ Minute schlagen, Sahnesteif einstreuen, die Sahne steif schlagen. Apfelsinensaft, Apfelsinenschale und Meerrettich vorsichtig unter die Sahne heben, mit Salz, Zucker, Zitronensaft abschmecken, den Karpfen mit Apfelsinenscheiben garnieren, die Orangen-Meerrettich-Sahne dazu reichen.

Gas: 5 Minuten vorheizen 4-5, dünsten 4-5
Strom: 200-225
Dünstzeit: 60-70 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Karpfen blau, gedünstet

Zutaten:

1 ¼ kg küchenfertiger Karpfen, Salz, 1 mittelgroße Zwiebel, 30 g Butter oder Margarine, 5 Eßl. Wasser, 20 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 3 Pimentkörner (Nelkenpfeffer).

Zubereitung:

Den Karpfen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, innen mit Salz einreiben (nicht von außen salzen, da dann der Schleim, der die Blaufärbung hervorruft, verletzt würde). Zwiebel abziehen, würfeln, Butter zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten lassen. Wasser hinzufügen, den
Fisch, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Pimentkörner zugeben, gar dünsten lassen. Den garen Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Dünstzeit 40-45 Minuten
Beigabe: Zerlassene Butter

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Karpfen mit „sauce vinaigrette"

Zutaten:

1 küchenfertiger Karpfen (1 ½ - 2 kg), Salz, Pfeffer, Speiseöl, 10 EßL Speiseöl, 1 TeeL Essigessenz, 4 TeeL Wasser, 2 hartgekochte Eier, 1 gehäufter EßL gehackte Petersilie, 1 TeeL feingeschnittener Schnittlauch, 1 Messerspitze Basilikum,
1 Messerspitze Kerbel, Tomatenachtel, Zitronenscheiben, Petersilie.

Zubereitung:

Den Karpfen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Alufolie extra-stark mit Öl bestreichen, den Fisch darin einwickeln, die Folie locker, aber dicht verschließen, auf ein Backblech legen, in den Backofen schieben. Den garen Fisch auf einer Platte anrichten, erkalten lassen. Für die "Sauce Vinaigrette" Speiseöl mit Essigessenz und Wasser gut verschlagen. Eier pellen, fein hacken, mit gehackter Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Kerbel dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Karpfen mit Tomatenachteln, Zitronenscheiben und Petersilie garnieren, die "Sauce Vinaigrette" dazu reichen.

Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit: 50-60 Minuten
Beigabe: Weißbrot, Toast oder kleine Pellkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Karpfen mit polnischer Sauce

Zutaten:

1 küchenfertiger Karpfen (1½-2 kg), Salz, Pfeffer, Speiseöl, 40 g Butter oder Margarine,
20 g Weizenmehl, ¼ 1(250 ml) Malzbier, ¼ 1(250 ml) Wasser, 40 g Brotrinde, ½ Lorbeerblatt,

6 Wacholderbeeren, 3-4 Eßl. Rotwein, 40 g gewaschene Rosinen,
20 g Mandelstifte, Tomatenachtel, Zitronenscheiben, Petersilie.

Zubereitung:

Den Karpfen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Alufolie extra-stark mit Öl bestreichen, den Fisch darin einwickeln, die Folie locker, aber dicht verschließen, auf ein Backblech legen, in den Backofen schieben.
Den garen Fisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.
Für die polnische Sauce Butter zerlassen, Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es braun ist. Malzbier und Wasser hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen. Brotrinde zerkrümeln, mit Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben, etwa 10 Minuten kochen lassen. Rotwein, Rosinen und Mandelstifte unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals etwa 5 Minuten ziehen lassen.
Den Karpfen mit Tomatenachteln, Zitronenscheiben und Petersilie garnieren, die Sauce dazu reichen.

Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorbeizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit für den Fisch: 50-60 Minuten
Kochzeit für die Sauce: etwa 15 Minuten

Beigabe: Salzkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

„Jupp's" Karpfen

Zutaten:

1 Karpfen (1 ½ -2 kg), Salz, 1 große Kartoffel, 2 Eßl. Essigessenz (25 %), ½ 1(500 ml) Wasser, 1 Stange Porree, ½ Sellerieknolle, - 4 - 5 Möhren, 250 g Champignons, 2-3 Zwiebeln, 1 EßL Butter oder Margarine, Pfeffer, 1/8 1(125 ml) Weißwein, 1/8 1(125 ml) Wasser, Butter, 2-3 Eßl. Creme fraiche (Sauerrahm), gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Den Karpfen ausnehmen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, innen mit Salz würzen. Die Kartoffel schälen, waschen, in die Bauchhöhle des Fisches stecken, vorsichtig auf eine Platte stellen. Essigessenz mit Wasser erhitzen, den Fisch damit übergießen, etwa 5 Minuten der Zugluft aussetzen, bis sich der Fisch blau färbt.
Porree, Sellerieknolle, Möhren und Champignons putzen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Butter in einer länglichen, feuerfesten Form zerlassen, das Gemüse darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 5-1O Minuten dünsten lassen. Anschließend Weißwein und Wasser hinzugießen. Den Fisch auf das Gemüse setzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Butter in Flöckchen darauf setzen, in den vorgeheizten Backofen stellen. Den garen Karpfen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
Nach Belieben Creme fraiche unter das Gemüse rühren, um den Fisch geben, mit Petersilie bestreuen.

Dünstzeit für das Gemüse: etwa 15Minuten
Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorheizen 4-5, dünsten 4-5
Strom: 200-225
Dünstzeit: 40-45 Minuten
Beigabe: Petersilienkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Karpfen orientalisch

½ Karpfen von etwa 800 g (der Länge nach geteilt), ¼ Bund Suppengrün, 1 EßI. Zitronensaft,
2 Messerspitzen schwarzer Pfeffer, 2 Eßl. feingeschroteter Weizen, 4 Schalotten, 2 Eßl. Sesamöl,
¼ 1 trockener Weißwein, 50 g abgezogene Mandeln, 4 Eßl. Rosinen, 250 g helle Weintrauben,
4 Messerspitze Nelkenpulver, ¼ Teel. Meersalz, 4 Eßl. Schnittlauchröllchen, je ¼ Teel. frisch feingehacktes oder getrocknetes Basilikum und Majoran.

Vollwertrezept

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Für den Sud den Kopf und die Flossen des Karpfens mit ½ 1 Wasser und dem geputzten Suppengrün 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen und 1/8 1 davon abmessen. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln, mit dem Pfeffer bestreuen. Den Schrot in einer trockenen Pfanne rösten, dann herausnehmen. Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in dem Öl glasig braten. Den Wein dazugießen. Den Fisch darauflegen und in 10 bis 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Die Mandeln grobhacken, die Rosinen heiß waschen, die Trauben halbieren und von den Kernen befreien. Den Fisch warm stellen. Den Schrot, die Mandeln, die Rosinen und die Trauben in die Pfanne streuen, umrühren und die Fischbrühe dazugießen. . Den Fisch von Haut und Gräten befreien und in Stücke teilen. Die Gewürze und die Kräuter hinzufügen. Dazu paßt Apfel-Curry-Reis.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Karpfen polnisch

Zutaten für 6 Personen:

1 küchenfertiger Karpfen von etwa 1800 g, 6 Eßl. Essig, 50 g Rosinen,1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebel, 4 Eßl. Butter, 3/8 1 warmes Wasser, 1 Lorbeerblatt, ½ Teel. Salz,
je 1 Messerspitze Pfeffer und gemahlener Piment, ¾ l Malz- oder Altbier
50 g Lebkuchen, 1 Eßl. Mehl, ½ Teel. Zitronensaft, 1 Prise Zucker

Berühmtes Rezept

Ruhezeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden

Vom Karpfen Kopf und Schwanz abschneiden. Den Karpfen der Länge nach halbieren, die Hälften in je 3 Portionsstücke schneiden. Den Fisch gründlich waschen, mit dem Essig beträufelt 30 Minuten ziehen lassen. Die Rosinen waschen und in warmem Wasser einweichen. Das Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter mit dem Suppengrün 5 bis 10 Minuten anbraten. Das Wasser mit den Gewürzen hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte des Biers dazugießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Lebkuchen in dem restlichen Bier aufweichen, diesen zum Gemüse geben und ebenfalls aufkochen lassen. Die Karpfenstücke mit den ausgedrückten Rosinen in der Sauce 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Die Fischstücke auf einer vorgewärmten Platte warm stellen. Das Mehl kalt anrühren und die Sauce damit binden, mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft und dem Zucker abschmecken.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Karpfen auf chinesische Art

1 kg küchenfertiger Leder- oder Spiegelkarpfen, 1 Teel. Salz, 3 Eßl. ostasiatische Sojasauce,
4 Eßl. trockener Sherry, 3 Eßl. Öl, 1 Teel. Zucker, 1 Eßl. feine Streifen von frischer Ingwerknolle, 4 Frühlingszwiebeln, 1 l Fisch- oder Gemüsebrühe.

Spezialität. Etwas schwierig

Zubereitungszeit: 40 Minuten Garzeit: 35-40 Minuten

Den Karpfen innen und außen gründlich kalt waschen; vom Spiegelkarpfen die großen Schuppen entfernen. Den Fisch trockentupfen und mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten im Abstand von 2 cm schräge, ½ cm tiefe Einschnitte anbringen. Den Fisch außen und innen salzen und auf eine feuerfeste Platte legen. Die Sojasauce, den Sherry, das Öl und den Zucker mischen und über den Fisch träufeln. Die lngwerstreifen darüberstreuen. Die Zwiebeln putzen, waschen und in dünne, 5cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen ebenfalls auf den Karpfen geben. Die Fisch- oder Gemüsebrühe in einem Fischkessel zum Kochen bringen. Den Locheinsatz in den Kessel stellen und darauf die Platte mit dem Karpfen. Den Kessel schließen und den Fisch darin 35 bis 40 Minuten dämpfen. Den Karpfen auf der Platte servieren. Dazu passen chinesische Glasnudeln und ein frischer gemischter Salat.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

GEBACKENER KARPFEN

1 Karpfen - Größe nach Wunsch, Salz zum Abreiben, Zitronensaft, Salz zum Würzen, Sardellenpaste, Semmelbrösel (Paniermehl), Parmesan, gerieben, Butterschmalz.

Den Karpfen vom Händler küchenfertig machen lassen. Auch die dunklen Innenhäute (bitter!) und die Flossen entfernen lassen.

Unter fließendem Wasser reinigen, dann mit Salz kräftig abreiben und auch die Schuppen entfernen - gut abspülen, sonst ist er versalzen. Den Fisch auf die Seite legen und dann mit einem sehr scharfen Messer schräg vom Kopf bis zum Schwanz ½ cm tief einschneiden, zumindest so tief, daß die Seitengräten durchgeschnitten werden. Mit der anderen Seite genauso verfahren. Nun mit Zitronensaft beträufeln, salzen, mit Sardellenpaste nach Geschmack bestreichen. Semmelbrösel mit geriebenem Parmesan mischen und jede Seite damit bestreuen. Den Karpfen dann aufrecht einer umgedrehten Tasse »überstülpen«, die in der Mitte der Bratenpfanne steht. Etwa 1 Stunde in etwas Butterschmalz braun backen bei 175 Grad. Eventuell Backzeit verlängern.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

KARPFEN GEDÄMPFT

1 großer Karpfen, reichlich Salz, viele Lorbeerblätter und Rosmarinzweige, Pfefferkörner, Nelken, Muskatblüte,
etwas Essig, einige Semmel - gerieben, ½ 1 Wein, ¼ 1 Essig, ¼ 1 Wasser, Scheiben von 2 Zitronen, Salz

Nachdem der Karpfen geschuppt, ausgenommen und in Stücke zerschnitten ist, streut man reichlich Salz darauf und läßt ihn ¼ Stunde lang durchziehen. Dann trocknet man die Stücke gehörig ab, legt sie in eine Cassarolle, deren Boden man mit Lorbeerblättern und Rosmarinzweigen bedecke, bestreut sie mit ganzem Pfeffer, Nelken und Muskatblüten und gießt etwas Essig darauf; indessen hat man geriebene Semmel in 2 Teilen Wein, 1 Teil Essig und 1 Teil Wasser abgekocht, giebt das Ganze in ein Tuch, drückt es durch und läßt die Flüssigkeit zum Karpfen laufen. Nun deckt man die Cassarolle zu und läßt den Karpfen, während man ihn zuweilen umschwenkt, dämpfen. Ist er beinahe gar, giebt man noch Zitronenscheiben und etwas Gewürz hinzu und läßt ihn nun vollends weich werden.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

KARPFEN GEBRATEN

1 Karpfen, Weißwein, Zitronensaft, Olivenöl, Schalotten - geschält, Petersilie - gewaschen, Nelken, Pfefferkörner, Salz.

Man legt einen halbierten Karpfen in eine Marinade von Weißwein, Zitronensaft, gutem Olivenöl, gehackten Schalotten, Petersilie, ganzen Nelken, Pfefferkörnern und Salz, welche man erst aufkochen läßt und dann noch warm über den Karpfen gießt. Hierin läßt man ihn zwölf Stunden lang liegen und wendet ihn fleißig um. Dann brät man ihn 15 bis 20 Minuten auf beiden Seiten, während man ihn öfters mit der Marinade bestreicht.
Beim Anrichten gibt man eine gute Zitronen- oder Apfelsinensoße dazu.

Quelle: Heidi Kabel, Tafelfreuden in Hamburg an der Waterkant, von Mary Hahn, Druck Wiener Verlag, Himberg.

Karpfen, gefüllt im Rohr gebacken (Bayern)

1 Karpfen, Salz, gemischtes Hackfleisch, 1 Semmel, 1 Zwiebel, Pfeffer, Thymian, 1 Messerspitze scharfer Senf, Butter, Speck.

Der Karpfen wird ausgenommen, abgespült und innen leicht gesalzen.
Aus gemischtem Hackfleisch (Rind und Schwein), eingeweichter, ausgedrückter Semmel, der kleinen gehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer, Thymian und scharfem Senf wird eine Füllung gemengt.
Der Karpfen wird mit der Masse gefüllt, zugenäht und aufrecht in eine gefettete Raine gesetzt, mit Butterflöckchen und einigen dünnen Speckscheiben belegt, im heißen Rohr gebacken. Ab und zu mit dem austretenden Fett beschöpfen.
Dazu passen Petersilienkartoffeln und Salat.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Karpfen in Bier (Schlesien)

2 Kg Karpfen, 1 große Mohrrübe, 2 mittelgroße Zwiebeln, ½ Lorbeerblatt, dünn abgeschnittene Schale 1 Zitrone, ¾ l Braunbier oder dunkles Bier, 150g geriebener Pfefferkuchen, 50g Butter, Saft 1 Zitrone, 1 Gewürznelke, Zucker, Essig.

Den Karpfen in dicke Scheiben schneiden. In eine Kasserolle die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Mohrrübe, die Zitronenschale, Nelke und Lorbeerblatt geben und die kurz abgespülten Fischstücke obenauf legen. Mit dem Bier aufgießen, leicht salzen und pfeffern und zugedeckt 15 - 20 Minuten langsam garen lassen. Den Fisch herausnehmen und warmstellen und den Pfefferkuchen, den braungerösteten und mit dem Essig abgelöschten Zucker in den Sud geben und durchkochen. Mit Zitronensaft würzen, hinzufügen und eventuell die Sauce durch ein Sieb streichen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Karpfen in Rotwein

1 Karpfen von ca. 1000g, 3 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 1 Nelke, ¾ l Rotwein,
1 Eßl. Bier, Salz, 40g Butter oder Margarine, 1 Eßl. Mehl.

Man schneidet den Karpfen in Portionsstücke und setzt diese in Rotwein und Bier mit Salz, Pfefferkörnern, Nelke, Lorbeerblatt und der in Ringe geschnittenen Zwiebel zum Kochen auf. Auf kleiner Flamme läßt man die Karpfenstücke gar ziehen, nimmt sie dann heraus und stellt sie warm. Aus Butter oder Margarine und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, die mit dem Fischsud abgelöscht wird und gut durchkochen muß. Abschmecken, durch ein Sieb gießen und die Fischstücke hineinlegen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Karpfen nach Hausfrauenart

1000g Karpfen, 1 Zwiebel, 200g geIbe Rüben, Knoblauch nach Geschmack, Salz,
3 Pfefferkörner, Wacholderbeeren, einige Korianderkörner, Thymian, Zucker.

Man schneidet den Karpfen in große Stücke. Die in Streifen geschnittenen, gelben Rüben kocht man mit wenig Wasser und den Gewürzen halbweich, gibt dann die Karpfenstücke dazu und läßt alles weich kochen. Abschmecken und den Fisch mit dem Gemüse und Salzkartoffeln servieren.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Karpfen in Portugieser

8 Portionsstücke Karpfen (zusammen ca. 2 kg), 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, ¼ Sellerieknolle, ¾ l Rotwein, ¾ l Fleischbrühe, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 3 Pfefferkörner, Salz, Muskat, 2-3 dicke Scheiben Honig- oder Lebkuchen, 2 TL Speisestärke.

Das Gemüse putzen und fein würfeln. Wein und Fleischbrühe mit dem Gemüse, den Gewürzen 30 Minuten kochen. Den Lebkuchen einbröckeln, aufkochen, die Karpfenstücke in die Flüssigkeit legen und 20 Minuten langsam garen lassen. Den Karpfen herausnehmen und warm stellen.
Die Sauce durch ein Sieb gießen, einkochen lassen und mit der angerührten Speisestärke binden.

Garzeit ca. 50 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln
Unsere Weinempfehlung: Typ 6 (trockener, herzhafter Rotwein, zum Beispiel einen Portugieser aus der Rheinpfalz)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Silvesterkarpfen auf ungarische Art
4 Portionen a 590 Kalorien

1 Karpfen, etwa 1200 g, Saft 1 Zitrone, Salz, 150 g durchwachsener Räucherspeck, 2 Zwiebeln, 1/8 1 Fleischbrühe, schwarzer, gem. Pfeffer, ¼ 1 saure Sahne, 1 Eßl. EdelsüßPaprika.

Karpfen ausnehmen, waschen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Räucherspeck in Streifen, Zwiebeln in Würfel schneiden. Speck in Bratentopf anbraten, Zwiebeln gelb werden lassen und Karpfen einsetzen. Fleischbrühe zugießen, Fisch pfeffern. Zugedeckt im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Danach Deckel vom Topf nehmen. Sahne mit Paprika verrühren, unter die Soße mischen und den Fisch mit der Soße einige Male übergießen, noch 10 Minuten braten. Mit gerösteten Kartoffeln servieren.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Gefüllter Karpfen

1 küchenfertiger Karpfen(etwa 1500 g), Saft von 1 Zitrone, 200 g Kalbsbratwurstbrät,
4 Sardellenfilets, 1 TL Senf, 1 altbackenes Brötchen, 1/81 heiße Milch, 3 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, je 2 EL gehackte Petersilie, Dill und Zitronenmelisse, 1 Eßl. Kapern, 1 TL grüner Pfeffer, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 75 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Schweineschmalz, 4 Fleischtomaten, ¼ 1 Rotwein, 1/8 1 süße Sahne.

Den Karpfen innen und außen gründlich abwaschen und mit Haushaltspapier trockentupfen

Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. Das Kalbsbratwurstbrät mit den feingehackten Sardellenfilets, dem Senf, dem in der Milch eingeweichten und ausgedrückten Brötchen sowie den feingehackten Zwiebeln und zerdrückten Knoblauchzehe vermischen. Ei dazugeben und ebenfalls untermengen. Kräuter mit den gehackten Kapern und den grünen Pfeffer dazugeben und die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den feingewürfelten Speck mit dem Schmalz in einem Bräter erhitzen. Den Fisch hineinlegen und rundherum anbraten. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, dann in Eiswasser tauchen und die Haut abziehen, die Früchte quer halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Zusammen mit dem Wein zum Fisch geben und den Fisch bei geschlossenem Topf 20-30 Minuten schmoren. Dabei muß unbedingt darauf geachtet werden, daß der Sud nicht kocht, sonst zerfällt der Fisch. Den Karpfen aus dem Bräter nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen. Den Sud durch ein Sieb in eine Kasserolle geben, die Sahne hinzufügen und die Sauce so lange einkochen, bis sie leicht dicklich geworden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und getrennt zum Karpfen servieren.

Quelle: Kräuter und Gewürze von Rosemarie Baehr, Vehling Verlag, Köln

KARPFEN SÜSS-SAUER

(für 6 - 8 Personen)
1 Karpfen (ca. 2 kg), Salz, weißer Pfeffer, 125 ml Sherry, 1 Ei, 3 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Butterschmalz.
Für die Sauce:
4 Schalotten, 1 Eßl. Butterschmalz, 2 Stückchen kandierter Ingwer, 1 Eßl. Zucker,
1 TL Ingwersirup, 1 Eßl. Essig, 1 Eßl. Tomatenmark, 3 Eßl. Brühe, 1 Eßl. Speisestärke,
2 Eßl. Wasser, Salz, weißer Pfeffer,
Für die Garnierung: 4 große Salatblätter

Die Flossen vom Karpfen mit einer Küchenschere abschneiden, eventuelle Schuppen entfernen und den Fisch der Länge nach halbieren, dann entgräten. In gleich große Portionsstücke aufteilen und unter kaltem fließenden Wasser abspülen. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Karpfenstücke mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben, in eine Schüssel legen, mit dem Sherry übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Das Ei verrühren und in eine Schale geben. Das Mehl auf einen Teller schütten und die Karpfenstücke zuerst in Ei, dann im Mehl wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, und die panierten Fischstücke darin 15 Minuten von beiden Seiten braten. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Das restliche Schmalz in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anbraten. Den Ingwer in feine Streifen schneiden und mit dem Sirup zugeben. Den Zucker in einem kleinen Topf bei geringer Hitze unter ständigem Rühren hellbraun karamelisieren lassen. Den Essig, das Tomatenmark und die Brühe einrühren zu den Zwiebeln geben. Die Speisestärke mit dem Wasser glattrühren und unter die Sauce geben, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
Die Salatblätter putzen, waschen und abtropfen lassen, auf eine vorgewärmte Platte legen, die Fischstücke darauf verteilen, mit der Sauce übergießen und servieren.

Quelle: Gut essen, Friesische Küche, Manfred Pawlak, Verlagsgesellschaft mbH, Herrsching

Karpfen in Rieslingsauce

2 Zwiebeln, 200 g Möhren, 250g Sellerie, 1 Stange Porree, l00 g frische Champignons,
2 Karpfen a 1 kg (küchenfertig), 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 200 g Butter, 2 Lorbeerblätter,
4 Nelken, ½ 1 trockener Weißwein (Riesling), 2 Becher Schlagsahne, evtl. Saucenbinder (helle Sauce), Zitrone, Petersilie.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse putzen und in feine Stifte schneiden, den Porree in Ringe. Die Pilze waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden.
Die vom Fischhändler halbierten Karpfen waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter schmelzen, die Hälfte davon in einen länglichen Fisch- oder Bratentopf geben. Die Hälfte des Gemüses und der Gewürze hineingeben. Zwei Karpfenhälften auf das Gemüsebett geben, die Hälfte des Weißweins und der Schlagsahne darübergießen. Den Topf schließen und im vorgeheizten Backofen 10-15 Min. garen. Den Fisch vorsichtig herausnehmen, auf einer Platte warm stellen. Die 2. Fischportion ebenso zubereiten.
Den Karpfen mit der Gemüsesauce übergießen, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Strom: 225 Gas: 4

Zu dem Fisch serviert man Petersilienkartoffeln und Kopfsalat.

Quelle: Dr. Oetker Kochbuch, Fische und Schalentiere, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt,
Copyright by Ceres Verlag Rudolf-August Oetker KG, Bielefeld

Karpfen französisch

1 mittelgroßer Karpfen mit Rogen, 2 Eßlöffel Butter, 3 Eßlöffel gehackte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 Stengel Thymian, Petersilie, 6 schwarze Pfefferkörner, 1 Nelke, 75 g Lebkuchen, Salz, Pfeffer, dunkles Bier.

Karpfen ausnehmen, Rogen sorgfältig herausnehmen und gesondert aufbewahren. Fisch waschen, in kochendes Salzwasser tauchen, dem 1 Schuß Essig beigegeben ist, der Länge nach halbieren (einschließlich des Kopfes), kleinen Bittersack dabei vorsichtig entfernen. Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, auf den Boden einer Fischpfanne verteilen. Mit Lorbeerblatt, Thymian, Petersilie, Pfefferkörnern, Nelke und gewürfelten Lebkuchen belegen. Karpfenhälften salzen, Pfeffern, nebeneinander mit der Haut nach oben in die Fischpfanne legen, mit dunklem Bier aufgießen, bis der Fisch knapp bedeckt ist, bei mittlerer Hitze 25 Minuten dünsten. Fisch herausnehmen, abtropfen lassen, auf eine heiße Platte legen. Rogen in Salz und kochendes Wasser tauchen, mit Zitronensaft beträufeln, in Scheiben schneiden, auf die Fischhälften legen. Bratfond durchsieben, nochmals erhitzen, über den angerichteten Fisch gießen. Mit Petersilie garnieren.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Karpfen mit Speck

1 Karpfen, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Karotte, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 große Speckscheibe, Suppengrün, 1 Glas Rotwein, 1 Teelöffel Senf.

Speck würflig, Zwiebel in Ringe, Karotte in Scheiben schneiden, damit den Boden einer gefetteten feuerfesten Form auslegen. Karpfen schuppen, ausnehmen, säubern, mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln, auf die Zwiebelringe legen, mit fetter Speckscheibe bedecken, Suppengrün beigeben, mit Rotwein aufgießen, in den vorgeheizten Backofen schieben, garen, dabei von Zeit zu Zeit mit dem Saft beträufeln. Den garen Karpfen auf eine heiße Platte legen. In den Saft 1 Teelöffel Senf einrühren, kurz aufkochen lassen, über den Karpfen gießen, sofort auftragen.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Karpfenschaumklößchen auf Sauerkraut mit geriebenem Schwarzbrot und Kräuter-Senf-Sauce

Andreas Diefenthal
Hotel-Cafe-Restaurant
Grenzbachmühle
Horhausen/Westerwald

Karpfenklößchen:
300 g Karpfenfilet ohne Haut und Gräten, 150 g flüssige Sahne, 50 g geschlagene Sahne, 1 Prise Salz, 2 cl weißer Portwein, 1 cl Pernod, 1 Prise weißer Pfeffer aus der Mühle.

Sauce:
0,3 1 Fischfond, 0,1 1 flüssige Sahne, 50 g kalte Butter, 2 cl Noilly Prat, 1 Eßl. Creme fraiche, 1 TL Löwensenf (extra scharf), 1 TL süßer Senf, 1 TL grober Dijon-Senf, je 1 TL gehackter Kerbel und Schnittlauch, 2 Eßl geschlagene Sahne,
1 Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle, 1 Stück Sellerie.

Sauerkraut:
320 g Sauerkraut, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 2 Wacholderbeeren, 1 Prise Salz, 20 g durchwachsener Speck,
30 g Schalottenwürfel, 0,1 1 Rinderbrühe, 25 g Butter, 50 g rohe Kartoffeln, 0,1 1 Weißwein (trocken), 4 Scheiben Schwarzbrot ohne Rinde, in der Hand oder Kuchenreibe fein gerieben.

Klößchen:
Die Karpfenfilets anfrosten, in kleine Würfel schneiden und in der Küchenmaschine fein hacken. Mit dem Salz, Pfeffer, Pernod und dem Portwein würzen und nochmals kuttern. Nun unter die Masse langsam nach und nach die flüssige kalte Sahne geben und es so sorgsam kuttern, daß eine glatte Masse entsteht. Danach die glatte Karpfenfarce in eine vorgekühlte Schüssel geben, die geschlagene Sahne mit einem Holzlöffel vorsichtig darunterheben und die fertige Karpfenfarce kühl stellen.

Sauerkraut:
Das Sauerkraut kurz abwaschen, auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Butter in einem passenden Topf auslassen, den gewürfelten Speck hinzugeben und kurz anschwitzen. Danach die Schalottenwürfel und das abgetropfte Sauerkraut hinzufügen. Nun mit dem Weißwein ablöschen und mit der Rinderbrühe auffüllen. Die übrigen Gewürze in einem Tee-Ei oder Leinenbeutel unter das Sauerkraut heben und es etwa 1 Std. langsam kochen lassen. Nach 1 Std. die mitgekochten Gewürze herausholen und die geschälten rohen Kartoffeln in das Sauerkraut reiben, damit es leicht abbindet. Das Ganze nochmals 10 Min. leicht kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sauce:
Den Fischfond in einem kleinen Topf mit dem Noilly Prat um 1/3 einkochen lassen. Nun die flüssige Sahne hinzugeben, nochmals etwas einkochen lassen, danach den dreierlei Senf und die Creme fraiche hinzufügen und verrühren. Die kalten Butterflocken un-

terrühren, so daß die Sauce leicht abbindet. Zum Schluß die geschlagene Sahne und die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Einen breiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen und mit Salz, etwas Weißwein und einem Stück Sellerie würzen. Von der gekühlten Karpfenfarce mit einem Eßl. 12 gleich große Klößchen abstechen, im siedenden Wasser 8 bis 10 Min. bei leichter Hitze ziehen lassen.

Anrichten:
Das fertige Sauerkraut auf der Mitte der Teller anrichten. Je Teller 3 Karpfenklöße einlegen und die Klößchen leicht mit der fertigen Senfsauce überziehen und mit dem geriebenen Schwarzbrot bestreuen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Ukelei

Weißfische Cyprinidae
Alburnus alburnus

Der Ukelei kommt meist in großen Mengen an träge fließenden oder stehenden Stellen im Unter- und Mittellauf der Flüsse vor. Häufig trifft man ihn in Stauseen, ehemaligen Kiesgruben und in den Tümpeln der Überschwemmungsgebiete an. Die Schwärme halten sich meist nahe der Wasseroberfläche auf, um mit Hilfe ihres oberständigen Mauls Anfluginsekten einzusammeln. Mit Wintereinbruch schränken sie die Nahrungsaufnahme ein und ziehen sich an tiefere Stellen der Gewässer zurück. Die Laichzeit reicht von Ende April bis Anfang Juli. In dieser Zeit suchen die mit 1-3 Jahren geschlechtsreifen Ukeleie in Schwärmen ufernahes Stillwasser auf, um abzulaichen. Die Jungfische schlüpfen nach 5-10 Tagen und wachsen im ersten Jahr bis zu einer Länge von 10 cm, was die Hälfte ihrer maximalen Länge bedeutet. Es existieren Populationen, die in Seen und Talsperren hochrückige und buckelige Wuchsformen ausbilden können. Sind in ihren Verbreitungsgebieten keinerlei Raubfische vorhanden, können die Bestände beträchtliche Ausmaße erreichen. Für vorhandene Raubfische stellen sie eine wichtige Nahrungsgrundlage dar. Der Schneider (Alburnoides bipunctatus) hat eine ähnliche Verbreitung wie der Ukelei, nur reicht die Nord- und Südgrenze seines Areals nicht so weit. In Größe und Gewicht unterscheidet er sich wenig vom Ukelei, doch ist seine Körperform etwas gedrungener. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist die Seitenlinie. Während sie beim Ukelei einfach ausgebildet ist, wird sie beim Schneider von einer Doppelreihe dunkler Punkte eingefaßt.

Kennzeichen: Körper langgestreckt. Maulspalte oberständig. Färbung silbrig glänzend. Afterflosse relativ lang. Schlundknochen zweireihig.
Größe und Gewicht: 15-17 (-25) cm; 15-30 (-110)g
Laichzeit: April bis Anfang Juli
Laichsubstrat: Pflanzen oder sauberer Kiesgrund
Fruchtbarkeit: 5000-6500 Eier
Nahrung: Insektenlarven, Zooplankton und Anfluginsekten
Verbreitung: In ganz Europa mit Ausnahme Nordskandinaviens, Schottlands, Irlands, Italiens und der Iberischen Halbinsel sowie Teilen des Balkans.

Wels

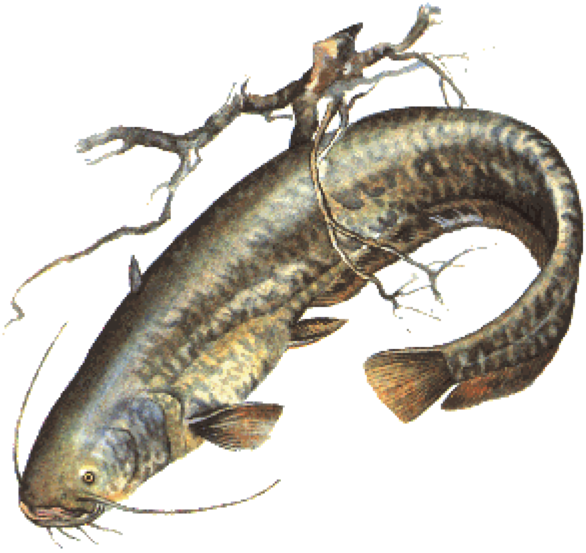
Welse Siluridae
Silurus glanis

Der Wels ist ein wärmeliebender Fisch, der in Flüssen, Seen, Talsperren und größeren Teichen lebt, wo er tiefere, träge fließende Gewässerabschnitte mit weichem Grund besiedelt. Tagsüber hält sich der Wels meist versteckt, während er nachts aktiv wird, um Beute zu jagen. Hauptbestandteil seiner Nahrung sind kleine Karpfenfische oder sogar andere kleine Wirbeltiere wie Nager oder Vögel. Die Geschlechtsreife erreicht der Wels nach ca. 3-5 Jahren. Seine hohen Ansprüche an die Wassertemperatur bringen es mit sich, daß er in den einzelnen Gebieten zu unterschiedlichen Zeiten ablaicht. In Mitteleuropa sind es die Monate Mai und Juni, im Norden Juni bis August. Das Weibchen legt bis zu 500 000 hellgelbe Eier ab, die zu Klümpchen verklebt sind. Nach der Befruchtung durch das Männchen wird die Brut etwa 3 Tage bis zum Schlüpfen bewacht. Die außerordentliche Brutpflege der Weise wurde in vielen Fällen beobachtet. In der Teich- und Flußfischerei nimmt der Wels einen bedeutenden Platz ein. Es handelt sich um einen wichtigen Nutzfisch, mit dessen künstlicher Aufzucht in verschiedenen Ländern begonnen wurde. Als biologischer Regulator verhindert er das Überhandnehmen von wirtschaftlich unbedeutenden Weißfischarten in den Nutzgewässern. Sein Fleisch besitzt gute Qualität, doch ist es bei Exemplaren über 10 kg ziemlich fettig. Meist wird es geräuchert gegessen.
Ein weiterer europäischer Vertreter ist der Aristoteleswels (S. aristotelis). Er lebt ausschließlich im Süden Griechenlands, hat im Unterschied zum Wels vier Barteln und wird 2 m lang sowie bis 150 kg schwer.

Kennzeichen: Körper gestreckt, schuppenlos. Kopf mächtig. Maul breit mit 2 langen und 4 kurzen Barteln . Rückenfiosse klein. Afterflosse sehr lang
Größe und Gewicht: 1-3 (-5) m; 10-200 kg; max. 306 kg
Laichzeit: Mai bis Juni (Mitteleuropa). Juni bis August (Nordeuropa)
Laichsubstrat: Wasserpflanzen in Ufernähe.
Fruchtbarkeit: 7000-25 000 Eier pro Kilo Körpergewicht
Nahrung: Fische und andere kleinere Wirbeltiere.
Verbreitung: Einzugsgebiet des Rheins bis zu den Zuflüssen des Kaspischen Meeres und des Aralsees. Nach Süden bis zu den

Alpen, in Skandinavien nur in Südschweden. Außerdem in Buchten der Ostsee, des Schwarzen und Kaspischen Meeres.

Wels



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Wels (Waller)

Engl.: silure sheat-fish; Franz.: silure, glane; Ital.: siluro; Span.: siluro.
Mit einer Länge von m bis zu 3 m der größte Süßwasserfisch Mitteleuropas. Der Wels ist schuppenlos; er kann bis zu 200kg wiegen und ein Alter von 80 Jahren erreichen. Er lebt in großen Seen und Flüssen Mittel- und Osteuropas, vereinzelt auch in Westasien. Vor allem junge Welse liefern helles, grätenloses, schmackhaftes, aber fettes Fleisch; das Fleisch älterer Fische ist oft zäh.
Zubereitungsarten: Große Stücke und Tranchen werden in Wein-Fischsud pochiert, Tranchen und Filets bemehlt oder paniert gebraten, gegrillt oder durch Ausbackteig gezogen fritiert.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Waller (Bayern)

1000g Waller, ½ Tasse Rahm, 1 Glas Weißwein, Pfeffer, Salz, Muskat, Petersilie, Zucker, Zitronenschale, Zitronensaft.

Der Waller kommt zusammen mit den Zutaten ins Rohr und wird da gegart.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Pochierter Wels

1,9-2,2 kg Wels (Waller), Salz, 2 Zwiebeln, 2 Nelken, 1 Stück Sellerieknolle (etwa 150 g), 1-2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 Stück Lauchstange, 8 Pfefferkörner, 1 Bund Petersilie, 3 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 MSP getrockneter Thymian, ½ l Weißwein, 8 Eßl. Essig, ½ - ¾ 1 Wasser,

Zubereitung	Kochzeit
l8 Minuten	27 Minuten

SERVIERVORSCHLAG: Den Wels mit Kapern-, Champignon- oder holländischer Sauce und Salzkartoffeln reichen. Statt der Sauce kann man auch einfach nur zerlassene Butter nehmen.

1. Den Wels putzen, ausnehmen, gründlich waschen und gleichmäßig mit Salz würzen.

2. Die Zwiebeln abziehen und mit den Nelken spicken. Die Sellerieknolle schälen und in Stücke schneiden. Die Karotten schaben, und die Petersilienwurzel putzen. Den Lauch ebenfalls putzen und waschen. Petersilienwurzel, Karotten und Lauch in Scheiben schneiden, und die Pfefferkörner zerdrücken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. Dann das Gemüse, die Petersilie und die Gewürze zusammen mit dem Wein, dem Essig und dem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

3. Den Fisch in den kochenden Gemüsesud legen und zugedeckt bei niedriger Temperatur je nach Größe und Alter etwa 20-35 Minuten pochieren. Den Wels im Ganzen auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

Wels mit Pekannüssen

5 Eßl. gemahlene Pekannüsse oder Walnüsse, 3 Eßl. Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Ei, 1 Eßl. Wasser, 4 Welsfilets (je etwa 175 g), 2 Eßl. Öl, **2 Eßl.** Butter oder Margarine, 8 Zitronenspalten.

Zubereitung	Kochzeit
10 Minuten	15 Minuten

SERVIERVORSCHLAG: Zu diesem knusprig gebratenen Fisch passen in Butter gedünstete grüne Bohnen.

1. Die gemahlenen Nüsse auf einen Teller geben. Auf einem anderen Teller Mehl, Salz, Pfeffer und ein wenig Cayennepfeffer vermischen. In einem Suppenteller das Ei mit dem Wasser verquirlen.

2. Die Fischfilets in der Mehlmischung wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Die bemehlten Filets dann in dem Ei und zuletzt in den Nüssen wenden. Dabei die Nüsse mit der Hand leicht andrücken.

3. In einer großen Bratpfanne die Hälfte des Öls und der Butter erhitzen. 2 Filets hineingehen und bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten goldbraun braten. Dann den Fisch warm stellen, bis die beiden anderen Filets gebraten sind.

4. Die beiden anderen Filets mit dem Rest von Butter und Öl ebenfalls braten. Den fertigen Fisch auf 4 Tellern anrichten, mit den Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

Welsfilet mit Rucola und zweierlei Tomaten in Olivenöl

Martin Kucher
Kucher's Gourmetrestaurant
in Kucher's Landhotel
Darscheid/Vulkaneifel

4 Welsfilets zu je etwa 150 g, ½ Zitrone, Mehl zum Wenden und 30 g Butter.

Sauce:
100 g Rucola, 100 g durchwachsener Speck (in feinen Würfeln), 2 Schalotten (fein gewürfelt), 8 Tomaten, 60 g getrocknete Tomaten in Öl, 50 g Blattspinat, 1/8 1 Olivenöl, 1/8 1 Fischfond, 1 cl Noilly Prat und 1 dl Weißwein (trockener Riesling), 1 Bd. Basilikum, ½ Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Cayennepfeffer.

Die Welsfilets mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft würzen und in der Pfanne mit Butter leicht braten.

Sauce:
In einem Topf etwas Olivenöl erwärmen. Den in Würfel geschnittenen Speck, die feingewürfelten Schalotten und die kleingeschnittene Knoblauchzehe dazugeben und kurz angehen lassen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Restliches Olivenöl und Fischfond hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Rucola in der heißen Friteuse herausbacken und auf einem Tuch abtrocknen lassen. Ein paar Blätter für Garnitur warm stellen, den Rest fein hacken. Blattspinat putzen, waschen, blanchieren und fein hacken.
Tomaten blanchieren, enthäuten, vierteln, aushöhlen und halbieren. Basilikum ebenfalls fein hacken. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
Alle Zutaten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Anrichten:
Rucola-Tomaten-Sauce auf den Tellern verteilen. Obenauf das gebratene Wallerfilet legen. Darüber die gebratenen Rucolablätter verteilen.
Als Beilage passen gut Kartoffelgnocchis dazu.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Welsfilet aus dem Rieslingsud mit glacierten Schalotten

Peter Hartmann
Restaurant Weinrefugium
Bad Dürkheim

¼ l Fischfond, ½ 1 trockener Riesling, 1 geschälte Zwiebel, 1 geschälte Karotte, 4 Staudensellerieblätter, 5 Zweige Dill, 1 Lorbeerblatt, 1 TL weißer ganzer Pfeffer, 4 Nelken, Salz, 28 Schalotten mit Grün sowie 1 Eßl. Butter, ½ TL Zucker, etwa 1 dl trockener Riesling etwas gemahlener Koriander, 1 TL Butterflocken, 800 g Welsfilet ohne Haut Salz, Pfeffer.

Den Fischfond mit dem ½ 1 Riesling und den Wurzelgemüsen kalt ansetzen und aufkochen lassen, einen Dillzweig, Lorbeerblatt, Nelken und Pfeffer zugeben und etwa 30 Min. simmern lassen, dann die Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit Salz abschmecken. In der Zwischenzeit die äußere Haut der Schalotten entfernen und sie auf etwa 6 cm Länge schneiden, dabei auch den Wurzelansatz entfernen und gründlich waschen. Wenn der Fond fertig ist, einen Schöpfer voll abnehmen und in einem Topf beiseite stellen. In einer ausreichend großen Pfanne die Butter heiß werden lassen, die Schalotten einlegen und mit dem Zucker bestreuen, kurz anbraten. Anschließend den portionierten Fisch in den kochenden Fond einlegen und gar ziehen lassen - nicht mehr kochen! Nun die Schalotten mit dem restlichen Riesling ablöschen und ohne Deckel gar dünsten. Den beiseite gestellten Fond aufkochen und die Creme fraiche sowie 1 TL kalte Butterflocken mit einem Mixstab untermixen, aufkochen und eventuell nachwürzen. 1 Eßl. kalte Butterflocken an die Schalotten geben und unter ständigem Schwenken glacieren. Die Schalotten auf 4 Teller verteilen und das fertige Fischfilet anlegen, mit dem gebundenen Fond überglänzen und den restlichen Dillzweigen garnieren.
Dazu Salzkartoffeln servieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Gebratenes Wallerfilet auf geschmortem Chicoree mit Silvanersauce

Matthias Steinbrink
Gasthaus zur Kanne
Deidesheim

600 g Wallerfilet (ohne Haut und Gräten), 1 Zitrone, 1 TL Mehl, Salz und Pfeffer, Butter zum Braten, 4 Chicoree, 1 Eßl. Karottenwürfel, 1 Eßl. Lauchwürfel, 1 Eßl. Selleriewürfel, 0,21 Kalbsfond, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 50 g Butter, 150 ml Fischfond, 150 ml Silvaner, 0,21 Creme double sowie Salz und Pfeffer.

Wallerfilet mit Zitrone beträufeln, salzen und in Mehl wenden, in einer heißen Pfanne mit Butter braten. Chicoree halbieren, in eine gebutterte Form legen, mit Gemüsewürfeln bestreuen, Kalbsfond zugeben, mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen und im Backofen bei 200 Grad etwa 20 Min. schmoren. Fischfond und Silvaner aufkochen und um die Hälfte reduzieren, Creme double zugeben und etwa 10 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicoree auf der Mitte der Teller anrichten, das Wallerfilet an das Gemüse anlegen und mit Sauce nappieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Karpfen (Stammform)

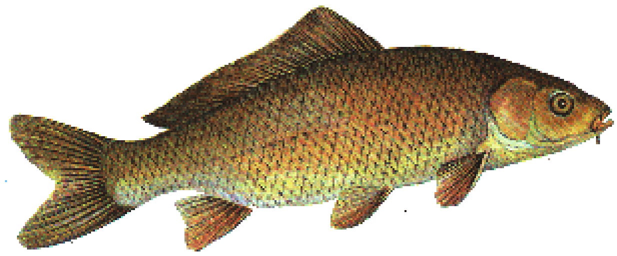
Weißfische Cyprinidae
Cyprinus carpio

Der Wildkarpfen besitzt einen gestreckten, spindelförmigen Körper, der in einem kurzen, stumpfen Kopf endet. Der niedrige Rücken vervollständigt die Zylinderform als eine Anpassung an das Schwimmen in der Flußströmung. Von den Zuchtformen unterscheiden ihn neben dem niedrigen Körper auch seine Färbung. Sein Rücken ist dunkel, grünbraun oder graugrün, die Flanken heller, schmutzig olivbraun und der Bauch gelbweiß oder cremefarben. Charakteristische Merkmale des Karpfens sowie aller Weißfische sind die glatten Cycloidschuppen und die Form und Anzahl der Schlundzähne des 5. Kiemenbogens, die beim Karpfen dreireihig angeordnet sind. Oftmals kann darüber hinaus die Anzahl der Kiemenreusendornen Aufschluß über die Artzugehörigkeit geben. Der Wildkarpfen ist eine wärmeliebende Art, die vornehmlich in Flußabschnitten mit Flachwasserzonen oder Kühlwasserausläufen von Kraftwerken zu finden ist Er laicht in der Zeit von Mai bis Juli bei 15-20 Grad in seichtem Wasser mit Unterwasservegetation oder überschwemmter Uferbepflanzung. Während dieser Zeit erscheint bei den Männchen ein feinkörniger Laichausschlag. Die Eier werden von den Weibchen in Etappen an Pflanzen angeheftet. Trotz der relativ kurzen Entwicklungszeit des Laiches werden viele Eier zur Beute von Barschen, Döbeln und Kaulbarschen. Diese Verluste werden jedoch durch hohe Fruchtbarkeit wieder ausgeglichen. Die Jungkarpfen suchen sich mit einer Länge von 2 cm ihre Nahrung am Gewässerboden und fressen Zuckmückenlarven und andere kleine Wirbellose sowie Pflanzenteile und Samen. Unter europäischen Bedingungen nimmt der Karpfen nur in der warmen Jahreszeit Nahrung auf. Bei Wassertemperaturen von ca. 20 Grad ist seine Freßaktivität am größten, während er unter 8 Grad die Nahrungszufuhr einstellt. Trotz des im Winter stark reduzierten Stoffwechselumsatzes werden die

angesammelten Fettreserven um 5-15 % abgebaut: Der Karpfen ist ein wirtschaftlich bedeutender Fisch, obwohl die Stammform wegen der geringen Bestände kaum noch befischt wird.

Kennzeichen: Körper gestreckt mit flachem Rücken. Rumpf breit. Maul mit 2 kurzen Barteln. Schlundknochen dreireihig.
Größe und Gewicht: 40-80 (-100) cm; 2-4 (-30) kg.
Laichzeit: Mai bis Juli
Laichsubstrat: Wasserpflanzen
Fruchtbarkeit: 50 000-1 500000 Eier
Nahrung: Zuckmückenlarven und andere Wirbellose sowie Pflanzenteile und Samen
Verbreitung: Ursprünglich in den Zuflüssen des Mittelmeeres, des Schwarzen und Kaspischen Meeres sowie des Aralsees. Im Osten, im Amurund Cherlengebiet und im Südosten bis Birma.

Karpfen (Stammform)



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

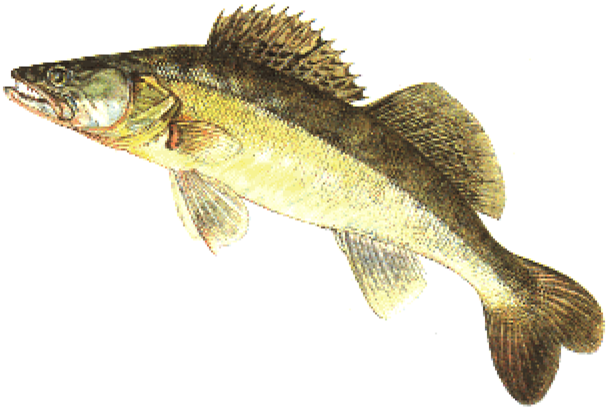
Zander

Barsche Percidae
Stizostedion lucioperca

Ursprünglich bewohnte der Zander das Gebiet von der Elbe bis zu den Zuflüssen des Aralsees. Im Süden kam er in der Marica und in den kaukasischen Flüssen vor. Von hier aus führte man ihn in große Teile Westeuropas und der USA ein. Er lebt in kleineren Schwärmen an tieferen Stellen des Mittel- und Unterlaufes am Flußgrund. Seine Vorliebe gilt sandigen oder steinigen Gründen mit zahlreichen Verstecken, in denen er den Tag verbringt. Er verschmäht auch Brackwasser und künstliche Becken nicht. Aktiv ist er vor allem gegen Abend und frühmorgens. Mit Ausnahme der teilziehenden Brackwasserpopulationen unternimmt der Zander keine längeren Laichwanderungen. Falls er in seinem Heimatbezirk geeignete Laichbedingungen vorfindet, paart er sich direkt dort. Das Weibchen legt 180 000 bis 1850000 Eier ab. Sie sind klebrig und bleiben am Grund und an vom Männchen gesäuberten Wurzeln haften. Das Männchen bewacht das Gelege und pflegt es. Nach 5-10 Tagen schlüpft die Brut. Selbständig geworden, ernährt sie sich von Planktonorganismen und geht mit 3-5 cm zu einem räuberischen Leben über. Zuerst wird Laich gejagt, später kleine Weißfische, besonders Ukeleis, Plötzen, Rotfedern sowie Barsche und Kaulbarsche. Gerade die Eigenschaft des Zanders, daß er wirtschaftlich uninteressante Fischarten jagt und deren wenig wertvolles Fleisch in eigenes, delikat schmeckendes Fleisch umwandelt, macht ihn für den Fischer und Angler so interessant. Der europäische Jahresfang überschreitet 10000 t. In Teichen erfüllt er als Nebenfisch so wie der Hecht die Funktion des Beseitigers unerwünschter Schadfische. Der Wolgazander (S. volgense) ist ausschließlich an die Zuflüsse des Schwarzen und Kaspischen Meeres gebunden. Vom Zander unterscheiden ihn seine geringere Größe und die kräftigeren Querbinden, die nicht in einzelne Flecken zerfallen. Eindeutige Unterscheidungsmerkmale für beide Arten finden sich am Kopf. Der Zander besitzt schuppenlose Kiemendeckel und mehrere durch ihre Größe auffallende sog. Hundszähne. Beim Wolgazander sind die Kiemendeckel mit Schuppen bedeckt und alle Zähne sind annähernd gleichgroß.

Kennzeichen: Körper schlanker und gestreckter als beim Flußbarsch. Maulspalte bis hinter den Augenrand reichend. Kiemendeckel unbeschuppt im Gegensatz zum Wolgazander mit beschuppten Kiemendeckeln.
Größe und Gewicht: 80-100 (-130) cm; 12-15 (-18) kg
Laichzeit: April bis Juni
Laichsubstrat: Zwischen Steinen, Pflanzen oder auf Sandboden
Fruchtbarkeit: 200000-1500000 Eier
Nahrung: Fische
Verbreitung: Ursprünglich in Osteuropa, von der Elbe bis zu den Zuflüssen des Aralsees. Eingeführt in große Teile Westeuropas und der USA.

Zander



Quelle: Verlag Werner Dausien, Hanau

Zander (Amaul, Fogasch, Hecht-barsch, Schill)

Engl.: pike-perch; Franz.: sandre; Ital.: luccioperca, sandra; Span.:lucigerca.
Er gehört zur Familie der Barsche, trägt die dafür typischen strahligen Rückenflossen und lebt in europäischen Flüssen, Seen und Haffen sowie in salzarmen Teilen der Ostsee. Er wird auch in Teichen gezüchtet; am begehrtesten sind gezüchtete Zander aus dem Plattensee in Ungarn. Der Zander wird 1 m bis 1,30 m lang und wiegt etwa 15kg. Er liefert fettarmes, zartes, sehr wohlschmeckendes Fleisch.
Zubereitungsarten: Zander muß geschuppt werden. Der ganze Fisch oder Stücke werden in Fischsud pochiert, auf Gemüse gedünstet, mit wenig Weißwein und zart schmeckendem Gemüse in Bratfolie im Backofen gegart. Tranchen und Filets werden in Weißwein-Fischsud pochiert, gedünstet, bemehlt oder paniert gebraten, gegrillt oder durch Ausbackteig gezogen fritiert. Pochierte Filets gratiniert man auch mit Sahnesauce, Semmelbröseln und Butterflöckchen bedeckt. Aus Zanderfilets bereitet man auch feine Klößchen und Mousses. Geeignete Gewürze sind Knoblauch, Lorbeer, Meerrettich, Paprika, Petersilie, Pfefferkörner, Salbei, Zitrone.
Beilagen: Artischockenböden pochierte Austern, zerlassene braune Butter, Champignons, hartgekochte gewürfelte Eier, Fenchel, Fischklößchen, Knollensellerie, Möhren, Muscheln, geriebener Parmesankäse, Sardellenfilets in Öl, Senfbutter, Spargelspitzen, Teltower Rübchen, geschmolzene Tomaten, Zwiebeln; Sahnesauce.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Zanderschnitten

Zutaten:

1 küchenfertiger Zander (etwa 1 kg), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g durchwachsener Speck, Butter oder Margarine, 4 Tomaten, Basilikum, 2große Scheiben Gouda.

Zubereitung:

Den Zander unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, filetieren, trockentupfen, entgräten, jedes Filet in 4 Stücke schneiden, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Min. stehenlassen, trockentupfen, würzen Speck in etwa 2 cm große Würfel schneiden, die Hälfte davon in eine mit Butter gefettete, flache Auflaufform geben, den Fisch darauf legen, mit dem restlichen Speck belegen, auf dem Rost in den Backofen schieben. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, den Fisch nach etwa 15 Minuten Dünstzeit damit belegen, mit Salz und Basilikum bestreuen. Goudascheiben halbieren, jeweils 1 Scheibe auf eine Zanderschnitte legen. Die Auflaufform nochmals in den Backofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit:: etwa 20 Minuten
Beigabe: Butterkartoffeln, grüner Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Zander, pikant

Zutaten:

1 küchenfertiger Zander (etwa 1½ kg), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 250 g Champignons, 500 g Tomaten, 50 g Butter oder Margarine, 1 Eßl. Weizenmehl, 2 Eßl. kaltes Wasser, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 1 Eßl. geschnittener Schnittlauch, 1 gestrichener Teel. getrocknete Dillspitzen, 4 Eßl. geriebener Schweizer Käse.

Zubereitung:

Den Zander unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, nach Belieben innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen, trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebel abziehen, würfeln. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln. Butter in einer flachen Auflaufform zerlassen, die Zwiebelwürfel darin hellgelb dünsten, die Champignons hinzufügen, 5 Minuten mitdünsten, die Tomatenviertel dazugeben, durchdünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit der Bauchseite nach unten aufrecht an den Rand der Auflaufform stellen, die Form mit Alufolie verschließen, auf dem Rost in den Backofen schieben. Mehl mit Wasser anrühren, unter das Gemüse rühren, zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie, Schnittlauch, Dill und Schweizer Käse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Zander geben, die Auflaufform nochmals etwa 5 Minuten in den Backofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

Dünstzeit für das Gemüse: etwa 15 Minuten
Einstellung für den Backofen
Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit: etwa 30 Minuten
Beigabe: Salzkartoffeln

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Zander nach Bäckermeister-Art

Zutaten:

1 küchenfertiger Zander (etwa 1 kg), 1 Eßl. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Brötchen, 1 kleine Zwiebel, 60g Champignons (aus der Dose), 100 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Speiseöl, 1 Ei, 1 Eßl. gehackte Petersilie, Tomatenachtel, Petersilie, Zitronenscheiben.

Zubereitung:

Den Zander abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehenlassen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel würfeln, Champignons abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Speck in Würfel schneiden, auslassen, Öl dazugeben, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen, durchdünsten lassen, mit Brötchen, Ei und gehackter Petersilie vermengen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alufolie extra-stark in der Mitte mit Öl bestreichen, die Füllung darauf geben, den Fisch mit der Bauchseite nach unten darauf setzen, die Folie locker, aber dicht verschließen, auf einem Backblech in den Backofen schieben. Den garen Zander mit Tomatenachteln, Petersilie und Zitronenscheiben garnieren

Gas: 5 Minuten vorheizen 6-7, dünsten 6-7
Strom: 225-250
Dünstzeit: etwa 45 Minuten
Beigabe Butterkartoffeln, gemischter Salat

Quelle: Dr. Oetker, Die besten Fischrezepte, Moewig Taschenbuchverlag, Rastatt.

Zander im Salzmantel

Zutaten für 8 Personen:

1 Zander von etwa 2kg, 2 kg Haushaltssalz, 8 Eiweiße, 60-70 g Mehl.

Etwas schwierig. Etwas teurer

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 1 Stunde

Den Zander bereits vom Fischhändler ausnehmen lassen. Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen. Den Innenbauch mit Salz einreiben und nochmals kurz waschen. Den Zander mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Eiweiße leicht verquirlen und mit dem Salz und dem Mehl mischen. Ein Stück extra starke Alufolie in der Größe des Backblechs abreißen und etwas von dem verkneteten Salzteig daraufstreichen. Den Zander mit der Breitseite darauflegen, die dünnen Fischlappen nach innen einschlagen. Ein Stück Folie vor die Bauchöffnung geben, damit das Salz nicht eindringt. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Zander mit der restlichen Salzpaste ringsum gleichmäßig einstreichen. Den Fisch auf der mittleren Schiene des Backofens 1 Stunde backen. Den Fisch herausnehmen und auf eine große ovale Platte legen. Mit einem Messer mit kurzer klinge und einem kleinen Hammer oder Fleischklopfer den Zander aus der Kruste herausklopfen. Die Filets herauslösen und auf vorgewärmte Teller geben. Dazu schmeckt eine Sauce hollandaise, eine milde Sahne-Kräuter-Sauce oder Kräuter-Knoblauch-Creme (mit Creme fraiche angemacht), frisch aufgebackenes Stangenweißbrot und ein grüner Salat.
Unser Tip: Zander ist einer der edelsten Süßwasserfische, der im Herbst und Winter besonders gut schmeckt. Allerdings sollte er zu jeder Zeit ganz frisch zubereitet werden. Die schonende Garmethode »im Salzmantel» ist für diesen wertvollen Fisch die denkbar geeignetste. Das luftdichte Eingeschlossensein bewahrt dabei die feinen Aromastoffe und das Fleisch bleibt zart und saftig. Unsere Urahnen kannten bereits eine ähnliche Methode des luftdichten Garens von Fisch, nämlich das Garen im Tonmantel, wobei die schützende Tonhülle auf Glut in einer Erdgrube getrocknet und der Fisch auf diese Art besonders wertstofferhaltend zubereitet wurde. Edlen Fisch im ganzen in der Salzkruste zu garen, ist derzeit von der modernen Küche wiederentdeckt worden. In Frankreich gart man Hähnchen in Salzkruste, in Amerika sogar Steaks. Servieren Sie Ihren Gästen eventuell zwei verschiedene Saucen zur Auswahl. Geeignet wäre zum Beispiel auch eine delikate Senf-Sahne-Sauce, die ganz einfach hergestellt wird, indem man 3 Eßlöffel mittelscharfen Senf mit feingehackten Schalotten und 1 Becher Schlagsahne mischt.
Die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer abschmecken.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Gebratener Zander

Butter und Creme fraiche schützen den Fisch vor dem Austrocknen

1 küchenfertiger Zander von 1 kg, Saft von ½ Zitrone, 1 Teel. Salz, 1 Messerspitze frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Kerbel, 4 Eßl. weiche Butter, 2 Kartoffeln, ¼ 1 Gemüsebrühe,
200 g Creme fraiche, 1 Bund Dill.

Etwas teurer
Berühmtes Rezept

Zubereitungszeit: 40 Minuten Garzeit: etwa 35 Minuten

Den Zander innen und außen gründlich waschen und trockentupfen. Den Fisch innen mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer einreiben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Knoblauchzehe schälen, kleinhacken, mit etwas Salz bestreuen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Kerbel waschen, trockenschwenken und kleinschneiden. Die Butter mit dem Knoblauch und dem Kerbel verrühren. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Zander mit den Kartoffeln füllen, in eine Bratreine stellen (die Kartoffeln geben dem Fisch Halt), und den Fisch gleichmäßig mit der Kerbelbutter bestreichen. . Den Zander im Backofen auf der unteren Schiene in etwa 35 Minuten garen. Nach 10 Minuten die heiße Gemüsebriihe um den Fisch gießen. Den Zander nach 25 Minuten Bratzeit mit der Creme fraiche bestreichen. Den Dill waschen, trockenschwenken, von groben Stielen befreien und kleinschneiden. Den Zander auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, mit etwas Bratfond umgießen und mit den Dillspitzen bestreuen. Dazu schmeckt junger Blattspinat und frisch geröstetes Knoblauchbrot.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Gegrillte Zanderfilets

Mit Zitronenbutter eine ungewöhnliche erfrischende Kombination

4 Zanderfilets von je 200 g, je 4 Eßl. Öl und Zitronensaft, 4 Teel. frisch gehackte Pfefferminze,
1 Messerspitze frisch gemahlener weißer Pfeffer, ½ Teel. Salz.
Für die Zitronenbutter:
125 g Butter, 1 Eßl. frisch gehackte Petersilie, 4 Eßl. Zitronensaft,
1 Messerspitze Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer,
Zum Garnieren:
4 Zweige Pfefferminze.

Etwas teurer
Gelingt leicht

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Fischfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Das Öl mit dem Zitronensaft, der Minze
und dem Pfeffer verrühren und die Filets damit bestreichen; 10 Minuten durchziehen lassen. Den Elektrogrill, den Grill im Backofen oder den Holzkohlengrill auf starke Hitze bringen. Die Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Petersilie, den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer untermischen. Die Zitronensauce unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, warm halten. Die Zanderfilets von jeder Seite 5 bis 7 Minuten grillen, dann mit dem Salz bestreuen und mit der gewaschenen Minze garniert servieren. Die Zitronenbutter dazu reichen. Dazu schmecken in Folie gebackene Kartoffeln und Gurkensalat.

Quelle: Kochen – köstlich wie noch nie, Das große Bildkochbuch, herausgegeben von Anette Wolter

Zander auf schlesische Art

750 g Zander, Salz, Zitronensaft, ½ Stange Lauch, 2 Möhren, 1 Stück Sellerie,
1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 3 Pfefferkörner, 1 Nelke, etwas Essig, 3 Eßl. geriebener
Meerrettich, 3 Eßl. Semmelbrösel, 100g Butter.

Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen, gewaschen und in 4 Portionsstücke geteilt. Sie werden leicht gesalzen und mit Zitronensaft beträufelt. Lauch, Möhren, Sellerie und Zwiebel werden zerkleinert und in kochendes Salzwasser gegeben, dazu die Gewürze und ein Schuß Essig. Man läßt diesen Sud 5 Minuten kochen und gibt dann die Fischstücke zum Garziehen hinein. In der Butter werden die Semmelbrösel goldgelb geröstet, der fertige Fisch mit Meerrettich und goldgelben Butterbröseln überzogen.

Quelle: Koch- und Backrezepte aus Großmutters Zeit, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach

Fisch mit Goldkruste
(5-6 Personen)

1 küchenfertiger Zander, Hecht oder Schellfisch (ca.2kg), 2-3Eßl. Zitronensaft, 100g Butter, 2 Eigelb, 2 Eßl. Zitronensaft, 1 Sardellenfilet, 50g Schalotten, 2 Eßl. gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 3- 4Scheibenfetter Speck, Semmelmehl,
¼ l Weißwein.

Den Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln, 15 Min. stehenlassen und trockentupfen.
Die Butter schaumig rühren, Eigelb, Zitronensaft, das gehackte Sardellenfilet, die feingehackten Schalotten und die Petersilie unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.
Eine Rostbratpfanne mit dem fetten Speck belegen, den Fisch daraufgeben, mit der Buttermischung bestreichen und mit dem Semmelmehl bestreuen. Den Fisch in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach ca. 15 Min. Bratzeit 1/8 l Weißwein in die Pfanne gießen und 15-20 Min. vor Beendigung der Bratzeit den Rest des Weins hinzufügen.
Den garen Fisch auf eine große, vorgewärmte Platte setzen, den Bratensatz getrennt dazu reichen.

Gas: 5 Min. vorheizen 4-5, braten 4-5
Strom: 200-225
Bratzeit: ca. 50 Min.

Quelle: Altdeutsche Kochrezepte, Verlag Arthur Moewig GmbH, Rastatt

Zander mit Weinsauce

1 Zander (ca. 1 ½ kg), 1 Flasche trockener Weißwein, 3 Eßl Öl, 2 Eßl Zitronensaft, 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, je 4 Pfeffer- und Pimentkörner, Salz, Zucker, 1 Eßl gehackter Dill, 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben, 1/8 l Rahm, 25 g Mehl.

Den Zander gründlich säubern und schuppen. Aus Wein, 2 Eßl Öl, Zitronensaft, Zwiebelscheiben, den Gewürzen und Dill einen Sud bereiten und den Fisch 2 Stunden darin einlegen. Ab und zu wenden.
Dann den Fisch in eine Auflaufform legen, mit 1 Eßl Öl bepinseln und mit den Speckscheiben belegen. Etwas Weinsud angießen und im vorgeheizten Ofen bei milder Hitze garen. Ab und zu von dem Sud nachgießen und den Fisch beschöpfen.
Den gegarten Fisch warm stellen und den Sud auf 3/8 l mit der Weinmarinade auffüllen. Mit dem in Rahm angerührten Mehl binden und mit Salz und Zucker abschmecken.

E = 200 Grad = 3   Garzeit 45-60 Minuten
Beigaben: Kartoffelbrei und Gurken- oder gemischter Salat
Unsere Weinempfehlung: Typ la, Ib und 4a (trockener bis herbfinessenreicher Weißwein)

Quelle: Helga Meyer-Mettegang, Herzhafte Küche zum guten Wein, Prisma Verlag GmbH, Gütersloh

Zanderfilet „polnisch"

4 Portionen a 360 Kalorien

1200 g Zander, Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 2 Eier, ½ Bund Petersilie, Instant-Mehl,
2 Eßl. Öl, 50g Butter, Semmelbrösel.

Zanderfleisch von den Gräten lösen, enthäuten, Filets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Eier hart kochen, abschrecken, grob würfeln, Petersilie fein hacken.
Fisch in Instant-Mehl wenden. Öl erhitzen, 25 g Butter und Fischfilets zugeben, goldgelb braten und herausnehmen. Restliche Butter in Bratfett geben. Semmelbrösel darin bräunen. Fischfilets mit Eiwürfel und Petersilie bestreuen. Heiße Brösel mit Fett darauf-gießen.
Salzkartoffeln mit Dill und Kopfsalat dazu reichen.

Quelle: Burda, Fisch, Lizenzausgabe für Manfred Pawlak, Verlag Aenne Burda, Offenburg

Gefüllter Zander

1 küchenfertigen Zander (etwa 1 kg), Zitronensaft, ½ Brötchen (Semmel), 1 Zwiebel, 250 g Rinderhack, 1 Ei, 1 Teel. Senf, Salz, Pfeffer, 1 Päckchen tiefgekühlte, gemischte Kräutern, 3 Scheiben durchwachsenen Speck, 230 g Champignons(aus der Dose), 125 ml(1/8 l) Schlagsahne, 2 Teel. Speisestärke.

1 küchenfertigen Zander (etwa 1 kg) unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehen lassen.

Für die Füllung:

½ Brötchen (Semmel) in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. 1 Zwiebel abziehen, fein würfeln. mit dem Brötchen, den Zwiebelwürfeln, 1 Ei, 1 Teel. Senf, Salz, Pfeffer, ½ Päckchen tiefgekühlten, gemischten Kräutern vermengen.

Den Zander innen und außen mit Salz, Pfeffer bestreuen. Die Füllung in die Bauchhöhle geben, leicht festdrücken, den Zander in eine feuerfeste Form setzen.
3 Scheiben durchwachsenen Speck halbieren, auf den Zander legen die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben.
230 g Champignons(aus der Dose) abtropfen lassen (Flüssigkeit auffangen), halbieren, etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit zu dem Fisch geben.
Von der Champignonflüssigkeit 125 ml (1/8 1) abmessen, mit 125 ml(1/8 l) Schlagsahne,
½ Päckchen tiefgekühlten, gemischten Kräutern, 2 Teel. Speisestärke verrühren zum Kochen bringen mit Salz, Pfeffer würzen zum Fisch reichen.

Strom: 200-225 Gas: 3-4
Bratzeit: Etwa 1 Stunde

Quelle: Dr. Oetker Küchenbibliothek, Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

Gemüsezander in der Folie

Für 4 Personen:

4 Zanderfilets a 200 g, Saft von 1 Zitrone, einige Tropfen Worcestersauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Stück Alufolie,
1-2 Eßl. Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 Stück Lauch, 100 g Sojabohnenkeimlinge,
1 Schuß Weißwein, 100 g Kräuterbutter, ½ Bund Dill.

1. Die Zanderfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft und Worcestersauce beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen.
2. Vier entsprechend große Stücke Alufolie auf eine Arbeitsfläche legen und mit dem Fett bestreichen.
3. Die Zanderfilets darauf legen. Die Zwiebel, die Karotten, den Sellerie und den Lauch putzen und in hauchdünne Streifen schneiden.
4. Die Sojabohnenkeimlinge verlesen, waschen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse vermischen und gleichmäßig auf den Zanderfilets verteilen.
5. Mit Wein beträufeln, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce nochmals würzen und mit Kräuterbutterflöckchen belegen.
6. Den Dill verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, kleinschneiden und auf das Gemüse streuen.
7. Die Alufolie verschließen und die Pakete auf dem Grill garen. Vom Feuer nehmen, aufreißen, ausgarnieren und servieren.

Quelle: 100 Rezepte, Das Beste vom Tischgrill, genehmigte Lizenzausgabe für den UNIPART-VERLAG GmbH, Remsbeck

Chinesischer Zander

750 g Zander, 2 Eßlöffel Sojasoße, 2 kleine Zwiebeln, Ingwer, Petersilie, 3 Eßlöffel Ö1, 1 Teelöffel Zucker, 1 Tasse Wasser, Pfeffer.

Fisch säubern, waschen, abtrocknen, mit Sojasoße einreiben. Öl in Pfanne erhitzen, Fisch auf beiden Seiten goldbraun braten. Fein verwiegte Zwiebeln, Ingwer, restliche Sojasoße und Zucker beigeben, mit Wasser aufgießen, zugedeckt 10 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Zander gedämpft

1 kg Zander, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Karotte, 1 Selleriescheibe, 1 Zwiebel, 1 Petersilienwurzel, 100 g Butter.

Fisch säubern, ausnehmen, waschen, mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln, in Kochtiegel rund zusammenbiegen. Wurzelgemüse und Zwiebel fein hacken, in den Tiegel geben, diesen gut zudecken, in größeren, etwa zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllten Topf stellen, diesen ebenfalls zudecken. Fisch im Wasserbad garen (3O-45 Minuten), aus dem Tiegel nehmen, auf einer heißer Platte anrichten. Im Tiegel angesammelten Fischsaft in schäumender Butter mit verwiegter Petersilie aufkochen, über den angerichteten Fisch gießen. Karottenscheibchen schön ausschneiden, damit den Fisch garnieren. Auf diese Weise können auch Barbe, Felchen, Forellen, Hechte, Karpfen, Schleie und Renken zubereitet werden.

Quelle: Internationale Spezialitäten, Kochbuch für Feinschmecker, Lizenzausgabe für Germania Buch- und Zeitschriften- Vertriebs- GmbH, Nürnberg

Pochierter Zander

Eine feine Sauce erhalten Sie, wenn Sie den Fischsud im Schluß abseihen, bei starker Hitze kräftig einkochen lassen, mit Creme fraiche oder eiskalter Butter binden und abschmecken.

4 Portionen

250 g Möhren, 3 Stangen Sellerie, 1 Petersilienwurzel, 100 g Schalotten,
2-3 Knoblauchzehen, je einige Zweige Dill, Thymian und Petersilie, 2 Lorbeerblätter,
1 TL Wacholderbeeren, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
¼ 1 trockener Weißwein, 3 Eßl. Weinessig, 1 Zander (etwa 1,3 kg), 2 Eßl. Zitronensaft, Fett für den Siebeinsatz,

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, waschen und kleinschneiden, die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, evtl. zerteilen. Mit Kräutern, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer in den Fischtopf geben. Wein, Essig und knapp ½ 1 Wasser angießen. Aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen.

Den Zander waschen, putzen und mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. Auf den gefetteten Siebeinsatz legen und in den Topf setzen. Den Fisch zugedeckt etwa 15 Minuten pochieren. Er ist gar, wenn man die Rückenflosse leicht herausziehen kann.

Quelle: Grundkochbuch, Copyright 1995 by Isis Verlag AG, Chur/Schweiz

Zanderschnitte auf Rote-Bete-Schaum und Meerrettich

Lothar Bungert
Restaurant Eisel
in der Ziegelhütte
Ottweiler-Ziegelhütte

4 x 180 g Flußzanderfilets mit Haut, 1 große Schalotte, 80 g Butter, 50 g Mehl, 160 g rote Bete, 1/8 1 Rote-Bete-Saft,
½ Zitrone (ausgepreßt), 3 Eßl. Creme fraiche, 200 g Sahne, etwas Salz und Pfeffer, etwas Öl zum Braten.

Garnitur:
8 Rote-Bete-Scheiben, 4 große Dillspitzen, ½ frischer Meerrettich und 60 g Butter.

Den Zander, wenn nötig, in gleich große Portionen schneiden. Darauf achten, wenn man die Filets mit Haut kauft, daß sie ohne Schuppen und Gräten sind. Die Stücke leicht salzen und in Mehl wenden. Nun in der vorgeheizten Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun anbraten und zur Seite stellen.

Sauce:
Die Schalotte schälen und zu feinen Würfeln schneiden. Die Butter in einem flachen Topf auf dem Ofen aufschäumen lassen. Die rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in der Butter goldbraun dünsten, das restliche Mehl hinzugeben und mit andünsten. Dann mit einem Schneebesen mit geminderter Energiezufuhr (Stufe 1,5) bei mittlerer Hitze weiterrühren, den Rote-Bete-Saft und die vorher gebackenen Abschnitte hinzufügen und ständig rühren. Das Ganze langsam weiter köcheln lassen und knapp um die Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend 1 Eßl. Creme fraiche und Sahne hinzugeben.
Alles noch etwa 15 Min. weiter köcheln lassen. Gegen Ende mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit einem Stabmixer kurz vor dem Anrichten durchmixen.
Inzwischen die Zanderstücke mit kleinen Butterflocken (die Haut nach oben) auf einer Platte anrichten. Den Meerrettich schälen und auf einer feinen Kartoffelreibe reiben. Die Raspel auf den Zander streuen. Den Backofen entweder auf höchste Stufe stellen oder, wenn vorhanden, nur die Oberhitze einstellen. Die Filetstücke einschieben und schnell überbacken, bis die Butterflocken leicht braun sind. Dieser Vorgang geht sehr schnell vor sich. Am besten dabeibleiben und den Zander beobachten, da der Meerrettich sonst zu schnell verbrennen könnte. Die Sauce wie oben schon erwähnt aufmixen und nur den Schaum auf leicht vertieften Tellern anrichten. Etwas Creme fraiche und Meerrettichraspel darin anrichten und den Zander auf die Mitte der Teller setzen. Das Ganze mit den Rote-Bete-Scheiben und Dillspitzen garnieren und heiß servieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Moselzander im Kartoffelmantel auf Rosenkohlblättern mit Rieslingsauce

Hans Georg Lorscheider
Gasthaus Zur Malerklause
Bescheid

4 Zanderfilets zu je etwa 100 g, 400 g große Kartoffeln für Reibekuchen, 2 Eigelb, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer,
80 g Bratfett.

Gemüse:
250 g Rosenkohl, 30 g Sellerie, 30 g Karotten, 2 Stangen Zwiebellauch, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Muskat und 30g Butter.

Sauce:
1/8 1 halbtrockener Riesling sowie 1/8 1 Fischfond, 1 Eßl. Weinessig und 2 Eßl. Schalottenwürfel, 180 g kalte Butter,
2 Eßl. geschlagene Sahne, Salz und Pfeffer.

Dem Rosenkohl mit einem spitzen Messer den Strunk entnehmen und die Blätter einzeln ablösen. Von dem Sellerie und den Karotten kleine Würfel schneiden. Die Gemüse kurz in Salzwasser abbrühen und im Eiswasser abschrecken.

Zwiebellauch und Schnittlauch in kleine Ringe schneiden, Petersilie hacken, bis zur Zubereitung bereitstellen.
Die Kartoffeln und die Zwiebel grob reiben, die Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, vermischen und die Zanderfilets mit der Masse umhüllen und sofort von beiden Seiten in heißem Fett etwa 15 Min. backen.
Für die Sauce die Schalotten mit etwas Butter leicht anschwitzen, mit dem Essig ablöschen, mit dem Wein und dem Fond auffüllen und auf etwa ¼ der Menge einkochen. Die kalte Butter mit dem Stabmixer einarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterziehen.
Die Gemüse in heißer Butter anschwenken, die Kräuter dazugeben und auf den Tellern in der Mitte anrichten. Die aufgeschnittenen Zanderfilets anlegen und mit der Sauce begießen.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Wirsingkrautwickel mit Flußzander und rosa Forelle in Siebeldinger Weißburgundersekt-Sauce

Karl-Emil Kuntz
Kronen-Restaurant
Herxheim-Hayna

Farce:
100 g Hechtfleisch (ersatzweise Steinbutt oder Zander), 100 g Creme double, 1 Ei, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
3 Eßl. geschlagene Sahne.

Zander:
400 g Zanderfilet, 40 g Lachs (in dünne Streifen geschnitten), 8 große Wirsingblätter, 4 Blätter Bratfolie, Butter zum Bestreichen der Folie.

Siebeldinger Weißburgundersekt-Sauce:
¼ 1 Fischfond, 1 Eßl. Creme fraiche, 0,1 l Weißburgundersekt, 50 g kalte Butter, 1 Eßl. geschlagene Sahne.

Das gut gekühlte Hechtfleisch in Stücke schneiden, salzen und im Blitzhacker fein kuttern. Ei zugeben, nach und nach die Creme double einkuttern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Haarsieb streichen. Kalt stellen und anschließend die geschlagene Sahne unterziehen.
Den Zander in dünne Scheiben schneiden und leicht plattieren.
Die Wirsingblätter kurz blanchieren und vom Strunk befreien. Auf ein Tuch je 2 Blätter zusammenlegen und trockentupfen. Darauf die gewürzten Zanderscheiben legen und die vorbereitete Farce aufstreichen. An dem unteren Rand die Lachsstreifen einlegen und vorsichtig einrollen. Danach in die gebutterte Bratfolie einschlagen und an beiden Enden zubinden.
Den Fischfond auf 1/3 in geöffnetem Topf einkochen. Creme fraiche und den Weißburgundersekt dazugeben. Die kalte Butter mit dem Pürierstab einarbeiten. Zum Schluß die geschlagene Sahne unterziehen und mit Salz abschmecken.
Die Roulade im Wasserbad bei etwa 70 Grad 12 bis 15 Min. pochieren. Herausnehmen und vorsichtig an beiden Enden aufschneiden. Pro Teller 3 gleich große Stücke schneiden. Sauce anrichten und darauf setzen. Nach Belieben garnieren.

Quelle: Die Rheinland-Pfälzische und die Saarländische Meisterküche, Josef Thaller, Hugo Matthaes Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG